

Territoris

David Fusté Vilella:
cap a les cotes on rauen els somnis

Solcar els cels amb Entrenúvols

Rock & Business: la inspiradora
història de Josep Coll i l'art de
crear una startup d'èxit

Avui cuinem... Tiramisú



Institut Mollerussa

www.institutmollerussa.com

Pedra Natural
Hípica
Agrària - Jardineria
Administració
Dependència
Esportives
Infantil
Informàtica
Mecànica
Indústries extractives

La Formació professional et dona respostes reals per a la vida real, formació pràctica i una borsa de més de 300 empreses on aplicar els coneixements adquirits i créixer professionalment. Tot això i més és l'Institut Mollerussa, el campus que forma professionals amb una extensa oferta de titulacions oficials reglades en diversos àmbits.



El campus que forma professionals



 **Institut Mollerussa**
Telefon 973 600 359



Editorial

Deixem de pensar en el futur

La crisi agrària que sacseja Catalunya i el nostre país reclama atenció immediata i respostes decidides. Unió de Pagesos ha convocat mobilitzacions per afrontar els efectes devastadors dels costos desmesurats i de la sequera.

Les demandes d'Unió de Pagesos, com la regulació del gasoil agrícola i la simplificació de la càrrega burocràtica, són passos essencials per alleujar la pressió sobre els agricultors. Les administracions han d'escoltar les veus del camp i respondre amb polítiques efectives i solucions pràctiques.

Alhora, la sequera ens recorda la fragilitat dels nostres recursos naturals. La conservació de l'aigua és una tasca compartida que ens afecta a tots, i ara és el moment de promoure pràctiques sostenibles i una gestió responsable de l'aigua. Cadagota d'aigua estalviada és una inversió en el nostre futur: només si treballem braç a braç i amb un compromís ferri per la sostenibilitat, podrem preservar els recursos naturals, tant per nosaltres com per a les generacions futures.

La crisi agrària i la sequera poden veure's com desastres, però no són sinó crides de l'entorn a l'acció que no poden ser ignorades. Mentre lluitem contra la crisi agrària i ens enfrontem a la sequera, hem de recordar que protegir els recursos naturals és protegir la nostra pròpia existència. Junts, com a comunitat i amb consciència, podem forjar un futur, però sobretot un present sostenible, on puguem parlar de prosperitat, on l'aigua flueixi abundantment i la Terra, en majúscules, floreixi perquè mai no ens perdem les estampes dels ametllers florits ni oblidem el gust de les ametlles. La primavera ja arriba, però nosaltres hem de deixar de barrar-li el camí. No ens podem permetre pensar en el futur; la vida és ara.



Índex

- 04** Solcar els cels amb Entrenúvols
- 08** David Fusté Vilella: Cap a les cotes on rauen els somnis
- 12** Rock & Business: La inspiradora història de Josep Coll i l'art de crear una startup d'èxit
- 14** Avui cuinem... Tiramisú

Amb la col·laboració de:



Pots trobar-nos també a:



Edita: Plandora Continguts
Disseny i maquetació: Aida Pallàs Barta
Fotografia portada: Aida Pallàs Barta
Impressió: GoPrinters
Dipòsit Legal: DL L 480-2015

Solcar els cels amb Entrenúvols

REDACCIÓ TERRITORIS | FOTOGRAFIES Entrenúvols

Explorar els cels ja no és un somni inaccessible, sinó una realitat vibrant i inclusiva gràcies a Entrenúvols. Aquesta escola pionera no només ensenya a volar, sinó que també obre les portes del cel a tothom, incloent a totes aquelles persones amb mobilitat reduïda. **Jordi Marquillas i Ramon Sanmartí, els co-fundadors d'Entrenúvols, comparteixen la passió que va inspirar la creació d'aquest singular projecte.**

Entrenúvols va néixer el 2001 amb l'objectiu de convertir el vol en una experiència compartida per a tothom. Des dels seus inicis, l'escola ha estat referent en l'àmbit del parapent, oferint cursos, batejos de vol i venda de material especialitzat. Amb un enfocament inclusiu, Entrenúvols proporciona vols adaptats i cursos que permeten que

persones amb mobilitat reduïda gaudeixin de la sensació de volar. Aquest compromís amb la inclusió ha fet d'Entrenúvols una institució única a Catalunya i a tota la península.

L'essència d'Entrenúvols es basa en la passió per viure i compartir l'aventura del vol. Marquillas i el seu equip han decidit seguir la seva vocació, creant una escola que fos molt més que un simple negoci: un espai on cadascú, independentment de les seves limitacions físiques, pugui experimentar la llibertat de volar com un ocell.

Cada any, Entrenúvols realitza prop de 1.500 vols, incloent-hi una cinquantena de vols adaptats. La temporada de vols s'estén des de mitjans de març fins a novembre, oferint una finestra d'oportunitat per a aquells que desitgen explorar els cels.



Dins del fascinant món del vol lliure, cada experiència és una fusió d'aventura, destresa i comprensió de la naturalesa. Així, Jordi Marquillas, co-fundador d'Entrenúvols, comparteix la seva passió per formar nous pilots i explorar les múltiples dimensions del vol.

El parapent, l'Ala Delta i el planejador són els principals mitjans de transport aeris, que ens apropen al cel alhora que ens fan connectar d'una forma diferent amb la natura. El parapent, especialment, destaca per la seva versatilitat i practicitat, sent el company ideal per als amants de la natura i la muntanya. La integració del parapent amb l'entorn natural ha donat lloc a una nova forma d'aventura: el "Hike and fly" o caminar i volar, que permet als entusiastes del senderisme ascendir a les cotes més altes, conquerir cims i descobrir la llibertat de volar com ocells lliures.

Tot i les possibilitats infinites que ofereix el vol, l'element més desafiador és la comprensió de la meteorologia. L'art del vol no només es troba en la mecànica de volar, sinó també en la capacitat d'interpretar les condicions atmosfèriques per garantir una experiència segura alhora que emocionant.

Marta Ges, col·laboradora de l'escola, destaca la simplicitat inherent del parapent com a aeronau, però subratlla la complexitat d'entendre el seu entorn. El veritable repte no rau en l'acte de volar, sinó en la capacitat d'interpretar el vent i les condicions atmosfèriques.

El vol lliure no només és un art, sinó també una ciència. A través de cursos pràctics i teòrics, Entrenúvols no només ensenya a volar, sinó també a respectar i comprendre l'entorn que ens envolta. Amb cada vol, al costat dels seus professionals, s'obre una nova dimensió de descobriment i llibertat i se'ns convida a explorar els cels amb humilitat i admiració.

Entrenúvols, més que una escola de parapent, és una comunitat de somiadors que creuen en la llibertat, la inclusió i la passió per volar. La màgia dels cels i el somni ancestral de volar com un ocell mai no havia estat tan a prop nostre.



CONTACTE

Entrenúvols

Camí del Montsec, s/n

25691 Àger, Lleida

Tel. 973 45 50 23

info@entrenuvols.com

www.entrenuvols.com

📷 @entrenuvols

VII JAZZCONCABELLA 2024

3 de febrer de 2024 - 19 h

CHRIS CHEEK QUINTET

Chris CHEEK, saxo tenor
Jordi ROSSY, bateria
Jaume LLOMBART, guitarra i baix elèctric
Jordi MATAS, guitarra i baix elèctric
David SOLER, guitarra i pedal steel
guitar

Saturday songs

16 de març de 2024 - 19 h

RAYNALD COLOM QUARTET

Raynald COLOM, trompeta
Roger MAS, piano
Paco CHARLÍN, contrabaix
Andreu PITARCH, bateria
Raynald Colom & Friends

XVIII FESTIVAL DE MÚSICA CASTELL DE CONCABELLA

7 abril de 2024 - 19 h

TRIO ZUKERMAN

Pinchas ZUKERMAN, violí
Amanda FORSYTH, violoncel
Shai WOSNER, piano

Tres monuments per a trio amb piano

IX TEMPORADA CULTURAL AL CASTELL DE CONCABELLA

ESPECTACLE FLAMENC

27 d'abril de 2024 - 19 h

COMPANYIA POR TACONES

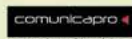
Yolanda SANTIAGO, ball
Javier MEILÁN, ball
Víctor PALACIOS, veu
Salva del REAL, guitarra
Takone's

POESIA TEATRALITZADA

11 de maig de 2024 - 19 h

Marta TRICUERA, actriu
Josep SOBREVALS, actor

Instants previs



L'orgànica va al cubell del
porta a porta o al contenidor marró.



És massa evident per no fer-ho.



residuonvas.cat

 Generalitat
de Catalunya

Per la sostenibilitat, 
sempre endavant



David Fusté Vilella: CAP A LES COTES ON RAUEN ELS SOMNIS

REDACCIÓ TERRITORIS | FOTOGRAFIES David Fusté Vilella

Com t'incipies en el món de l'escalada i el salt BASE?

Els meus pares eren gent de muntanya. El pare ja escalava, i jo vaig començar cap als 16 anys. Després em vaig iniciar en el paracaigudisme, l'any 2010, aprenent-ho tot sobre la caiguda lliure, la direcció del paracaigudes, etc. Al 2013 vaig començar a fer els primers salts BASE (nom procedent de *Building Antenna Span Earth*, és a dir, relatiu a qualsevol cos fix que no sigui una aeronau) i aleshores, a través de les xarxes socials, vaig conèixer Enrique Pastor i Richi Navarro, qui van ser els meus mentors a l'inici, quan era encara un esport més minoritari que actualment.

Com vas passar d'escalar a saltar?

Inicialment, només escalava: era el meu esport principal. Ja duia un temps escalant sense corda i en alguna de les escalades em vaig adonar que anant-hi així, sol i sense res, era molt diferent que anar-hi amb un amic i amb corda: en el primer cas, tot és temps efectiu d'escalada. És a dir, que en lloc d'acabar d'escalar una via llarga a les 5 de la tarda com hauria estat habitual, quan hi anava sol i sense corda, a les 10 del matí ja l'havia acabat. Llavors, coses que semblaven impossibles em van començar a semblar possibles. Si la part més lenta era baixar, el que seria increïble seria saltar un cop hagués arribat a dalt. Quan vaig pensar en aquesta idea, encara no hi havia massa informació sobre com fer-ho, però vaig esbrinar que es tractaria de fer salt BASE. Em vaig vendre el televisor, la moto... Tot! I em vaig pagar un curs de paracaigudisme. Vet aquí on tot va començar.

Aquesta de la que us parlarem és una espècie atípica: habita a les altures de Chamonix, als Alps i és capaç de reptar parets i descendir distàncies de 4.500 metres en pocs minuts, volant, en ocasions arribant a més de 200km per hora. A la península n'hi ha tot just unes poques desenes d'exemplars.

Parlem de'n David Fusté Vilella (Ponts, 1982), l'home-ocell que va aprendre a volar fa una quinzena d'anys, convertint-se en un dels pioners de Catalunya de salt BASE. La seva naturalesa aventurera el va dur a deixar la corda enrere durant l'escalada, on ja només se serveix de les seves mans per, finalment, evolucionar a un estat propi de les aus. Va renunciar a part de la seva naturalesa humana venent-se el televisor i la moto per adoptar unes ales, i amb elles va aprendre a saltar des de milers de metres d'altitud i a tota velocitat. L'entrevistem perquè ens expliqui com és viure allà dalt, més prop del cel que de la Terra, i què l'ha dut a desplegar les ales i a imposar-se davant del perill.



ESCALADA I SALT BASE

Entre els confins del cel i la terra

"La paret és un entorn molt més perillós per saltar que no pas un avió [...]. En el moment del vol, tot és molt ràpid; en els salts més alts que tenim al món, des d'una muntanya, aconseguim uns 2-3 minuts màxim de vol, perquè anem a 200 km per hora" - David Fusté.



Evidentment a Catalunya vas ser un pioner.

Quan vaig començar, cap al 2013, potser érem 5 saltadors a Catalunya, i 10 o 15 a Espanya. Érem els primers i ho teníem tot per "obrir". Gairebé ningú havia saltat des de la majoria de parets. Obrir un salt m'agrada molt perquè has de fer càlculs: sobre l'alçada, si pots arribar volant amb el paracaigudes al punt d'aterratge... Tot això es fa amb un làser i mapes orogràfics. Als inicis vaig estar molt temps obrint salts aquí, a Catalunya, i vam crear fins i tot una pàgina a la Viquièdia amb tots els salts d'Espanya. A Catalunya, València i Aragó és on es concentren la major part de salts perquè són zones més rocoses. Més tard, em vaig aficionar al *wingsuit -vestit ala-*, i per altres coses de la vida, vaig treballar per una empresa de París i vaig anar a viure a Chamonix, als Alps, on hi ha salts molt alts i amb molt temps de vol. Però el salt BASE continua sent un esport minoritari, per les barreres mentals i econòmiques. Avui a Catalunya continuem sent pocs saltadors actius, segurament entre 20 i 30.

Tens un lloc preferit des d'on saltar?

Si n'hagués de triar un de Catalunya, triaria Mont-Rebei, perquè tenim 1.000 metres de desnivell i podem saltar amb el tratge d'ales. Però no perquè un salt durí més ha de ser millor necessàriament. De vegades, un salt de 2 segons t'aporta més que un salt d'1 minut, perquè és un lloc especial. Vilanova de Meià, per exemple, que t'ofereix 16 salts diferents, és per mi un d'aquests llocs: és el lloc on vaig aprendre a escalar, i encara que tots els salts són baixets, són intensos a nivell de sentiments.

Com et prepares mentalment abans de fer un salt?

Crec que la forma racional de gestionar-ho es fent bé les coses. Hi ha un procés a seguir: tu pots saltar molt des de l'avió i entrenar molt amb el tratge, i abans de saltar des de la paret, hi ha un pas intermedi molt més segur que simula un salt BASE, que és saltar d'un globus aerostàtic. El globus aerostàtic ens permet apropar-nos a la sensació que tindrem a la paret, sense vent i sense la velocitat de l'avió. Després, quan comences a saltar des de parets, hi ha parets i parets: n'hi ha de més i de menys segures. Pots dedicar més temps a les segures per fer-ho el millor possible quan arribis a una paret més difícil, tenir la seguretat d'haver fet els deures i saber que saps com procedir. L'esport ja és molt perillós de per si, com per no fer les coses bé.

"A nivell tècnic sí, però a nivell mental, ja no sé si es pot entrenar; si ho sents ho sents, i si no ho sents, no ho sents. El fet de trobar-te al precipici i haver de fer un pas endavant per prendre l'impuls per tirar-te és un filtre: és bastant poc natural per l'ésser humà, així que no tothom és capaç de fer-ho"

Hi ha algun salt que t'hagi marcat especialment?

N'hi ha més d'un, però hi va haver una vegada que, quan es va obrir el paracaigudes, em vaig posar a plorar de l'emoció. No m'havia passat mai! [riures]. Va ser quan vaig saltar del Mont Blanc a Chamonix. És un salt que costa molt de repetir. El va obrir un noi francès el 2016 i presenta una gran dificultat per l'accés, el clima, el vent... És molt difícil trobar condicions favorables per

saltar a 4.500 metres, on se situa aquest salt. Per arribar-hi, has de pujar pel Mont Blanc i després baixar per l'altre costat. El punt del salt és cap a la part italiana del Montblanc. Els dies previs tens molta pressió per mirar el temps, preparant-te per arribar-hi (has d'arribar abans que el sol comenci a escalfar massa, perquè llavors el vent bufa més fort), per la incertesa de si ho trobaràs -perquè no hi ha un mapa que et porti al punt del salt-... I quan arribes, trobes una pendent de roca, de neu i gel que és complicada de descendre i no tens clar exactament on està el punt del salt. I també podria ser que arribessis i haguessis de retirar-te. Fins que no ets allà a punt de saltar, carregues amb una pressió gegant, afegida a la pròpia del salt en si mateix, que és la guinda del pastís. Per això, quan saltes i tot ha anat bé, sents un alleugeriment increïble de tota aquella pressió que arrossegues de fa dies. Aquest salt des del Montblanc l'han fet, que sàpigui, 4 o 5 persones des del 2016. És molt poc habitual.

Teniu algun grup on compartiu les vostres experiències?

Sí, tenim l'Associació Espanyola de Salt BASE, que al final és com un grup de coneguts amb qui compartim aquesta afició. Es fan activitats cada mes, quedades per saltar... Cada país té la seva associació, i hi ha grups a les xarxes on es comparteix informació rellevant; per exemple, si hi ha hagut algun incident, perquè tothom puguem aprendre de l'experiència. Malauradament és un esport perillós i de cada accident se n'ha de treure un aprenentatge. En aquests grups, també debatem sobre com millorar la seguretat de la disciplina. Alguna vegada que m'ha passat alguna cosa que ha fet que se m'obris malament el paracaigudes, per exemple, ho he compartit per saber què ha passat exactament. Normalment, també portem càmeres que ens permeten enregistrar els salts en vídeo i estudiar-los posteriorment.

Quines són les teves properes metes?

Tinc molts salts a la llista, sobretot alpins, on l'accés ja és complicat pel moment de l'escalada en si, dificultat sumada a la d'arribar a dalt amb bones condicions per saltar. A França, Suïssa, Itàlia... Em queda moltíssim encara per fer per allà.



SOLO BASE, FROM CLIMBING TO JUMPING - DOCUMENTAL

David Fusté Vilella i el seu amic Turko compten ja amb el seu propi documental, Solo Base: From Climbing To Jumping. Dirigit per Xavier Coll, el documental -altrament un tribut a Dean Potter, fundador d'aquesta modalitat extrema-, mostra el seu camí cap a les cotes més altes, allà on rauen els somnis, però també el seu gran respecte per la naturalesa i els animals i la seva mimesi amb l'entorn natural.

El podeu veure aquí:



Petit Xiroi

Restaurant

Servei de menjador
de dimarts a diumenge,
a partir de les 13.00 h



*Gaudeix de la
millor gastronomia
al cor del Pla
d'Urgell*



C/ Vilot, 2 · Tel. 973 71 27 04 · 25245 Vila-sana



IRRIGA
water solutions

ESPECIALISTES AMB MATERIALS I INSTAL·LACIONS DE REG

- ✓ Augment de la producció i rendibilitat.
- ✓ Ajuda en la gestió de la sequera.
- ✓ Estalvi energètic i econòmic.
- ✓ Protecció contra les gelades.

Cada gota **compta**

Visita'ns a:

Polígon Camí dels Frares de Lleida, C/ A Parc. 2 Nau 3

Tel. 973 25 78 63 | Web: www.irriga.es | Whatsapp: 616 35 32 14

 @irrigawatersolutions

 @irrigawatersolutions

 @irriga-water-solutions-s-l

Rock & Business

La inspiradora història de Josep Coll i l'art de crear una startup d'èxit

REDACCIÓ Esther Barta | FOTOGRAFIES Cedida | Esther Barta

Els estudiants de la Universitat de Lleida van tenir l'oportunitat de veure en escena, el dijous 24 de gener, a **Josep Coll**, el **reconegut emprenedor** que va portar la seva **energia i coneixement al campus universitari**. Coll, advocat i músic, és el fundador de **Red Points** i cofundador de **Repscan** juntament amb **Coque Moreno**, qui també és músic i membre de l'equip emprenedor de Red Points. Va oferir una **inspiradora xerrada** en el marc del seu projecte, **Rock & Business**, on també va parlar del seu darrer llibre, **'Com muntar una startup d'èxit amb 3.000 euros al quart intent'**.

La conferència, que va formar part del programa d'activitats del **Tour del Talent a Lleida**, promogut per la **Fundació Princesa de Girona**, va ser rebuda amb entusiasme pels estudiants de la UdL.

La iniciativa Rock & Business no es limita a ser simplement una conferència; representa una **fusió entre la música, el rock i la visió empresarial**. Aquesta iniciativa esdevé una **narrativa apassionant amb el ritme de la guitarra** de Coque, que recorre les pàgines d'una **història de perseverança i èxit empresarial**. Tota una crònica fascinant sobre com muntar una startup amb només

3.000 euros i al quart intent, superant els obstacles i aprenent dels errors fins a aconseguir el triomf.

En escena, Rock & Business irradia un esperit genuïnament americà, com bé explica en Josep, influenciat per la seva estada d'un any a Nova York. Amb aquest bagatge, Coll i Coque, músics experimentats amb una trajectòria de prop de 30 anys, van decidir canalitzar la seva passió per la música i l'emprenedoria a través d'una xerrada amb un format únic.

La música en directe s'uneix amb vídeos que complementen la història i impulsen l'audiència cap a l'aventura de crear la seva pròpia empresa.

"El nostre superpoder és la resistència als problemes, i no tenim un altre camí que el d'emprendre. Jo no podria posar-me a treballar per una altra persona", sentència Josep Coll. Així ho ha demostrat seguidament al llarg de la seva vida, com feu des de l'empresa tecnològica Red Points, creada el 2009: "Amb 32 anys, ja era lliure del meu propi destí"

Aquesta conferència, carregada d'energia i vitalitat i narració també d'una apassionant història de vida, és una porta a explorar els camins de l'èxit empresarial des d'una perspectiva molt personal. Avui, Josep Coll és conegut no només com un advocat, sinó com un emprenedor visionari que ha desafiat els límits de la innovació.

Coll va compartir la seva experiència en la creació de Red Points, una de les LegalTech més importants d'Europa i una de les 10 millors startups espanyoles, empresa pionera en la lluita contra la pirateria digital, que va aconseguir vendre amb èxit el 2018.

Aquesta venda va marcar un punt d'inflexió en la seva trajectòria, portant-lo a reflexionar sobre nous reptes i oportunitats en el món de la tecnologia. Red Points va donar pas a un nou projecte amb una missió profundament humana: Repscan. Aquesta startup, amb seu a Los Angeles i Miami, cofundada amb el seu soci Coque Moreno, és testimoni del seu compromís amb la resolució de





problemes socials urgents, com el cyberbullying, l'odi en línia, els insults, el racisme i les fake news, protegint nens, adults i empreses de les seves negatives conseqüències.

Amb un equip de 16 persones, Repscan s'ha erigit com a una història d'èxit en el panorama de les startups. La seva visió d'un món digital més segur i inclusiu ha guanyat reconeixement en àmbits tant locals com internacionals. *“Treballem amb entitats esportives, asseguradores i empreses de l'IBEX 35, però també treballem per a la ciutadania. Tenim un e-commerce on qualsevol ciutadà pot eliminar continguts d'Internet; a través del nostre web de Repscan (www.repscan.com) i sol·licitant la supressió de qualsevol contingut, ja sigui una foto, un vídeo, o altres”.*

“Rock & Business ofereix una visió de com els emprenedors poden transformar els seus passats en una nova oportunitat per crear un impacte positiu en la societat”

Josep Coll afirma que en el cor de la seva filosofia empresarial **“hi ha els valors de llibertat, lleialtat i respecte”**, que considera essencials per al creixement i l'èxit d'una empresa. *“Hi ha dues maneres de dirigir una companyia: una és a l'estil alemany -“això és així perquè ho dic jo”-, i l'altre és amb l'enfocament mediterrani, que busca fomentar una cultura d'empresa basada en la llibertat, la lleialtat i el respecte, donant-li molta confiança a l'equip, deixant que s'equivoquin i que adquireixin el sentit de la responsabilitat i la lleialtat”.*

A més de compartir la seva història i visió empresarial, Coll és partidari que els joves que vulguin emprendre ho facin amb un mentor, un emprenedor que els ensenyi, i també que aprenguin de la seva pròpia experiència. **“No pots pujar a l'Everest sense el xerpa al teu costat”** assenyala.

La figura de Josep Coll destaca per ser un exemple de perseverança i visió. Nascut en una família d'emprenedors, Coll va aprendre els secrets dels negocis des de petit. El seu besavi i la seva mare, figures inspiradores, van inculcar-li els valors fonamentals de la tenacitat i la visió empresarial. El seu avi, un reconegut arquitecte teatral i promotor, va experimentar els alts i baixos del món dels negocis, passant des de dinars glamurosos amb Frank Sinatra fins a la ruïna a causa d'un crèdit fallit. D'aquest període turbulent, Coll llança una reflexió: cal **“no endeutar-se amb els bancs”**, especificant que **“una cosa és una pòlissa, i una altra, un crèdit”**.

La seva trajectòria vital, marcada per èxits i revessos, reflecteix la resiliència i la determinació que són els requisits indispensables per als emprenedors. Des de les seves arrels familiars fins a assolir el cim en les seves empreses, Josep Coll personifica la fusió entre la tradició i la innovació, entre el passat i el futur de l'emprenedoria. La seva història és més que una narrativa d'èxit; és un testimoni de la perseverança humana i la capacitat de transformar els obstacles en oportunitats.

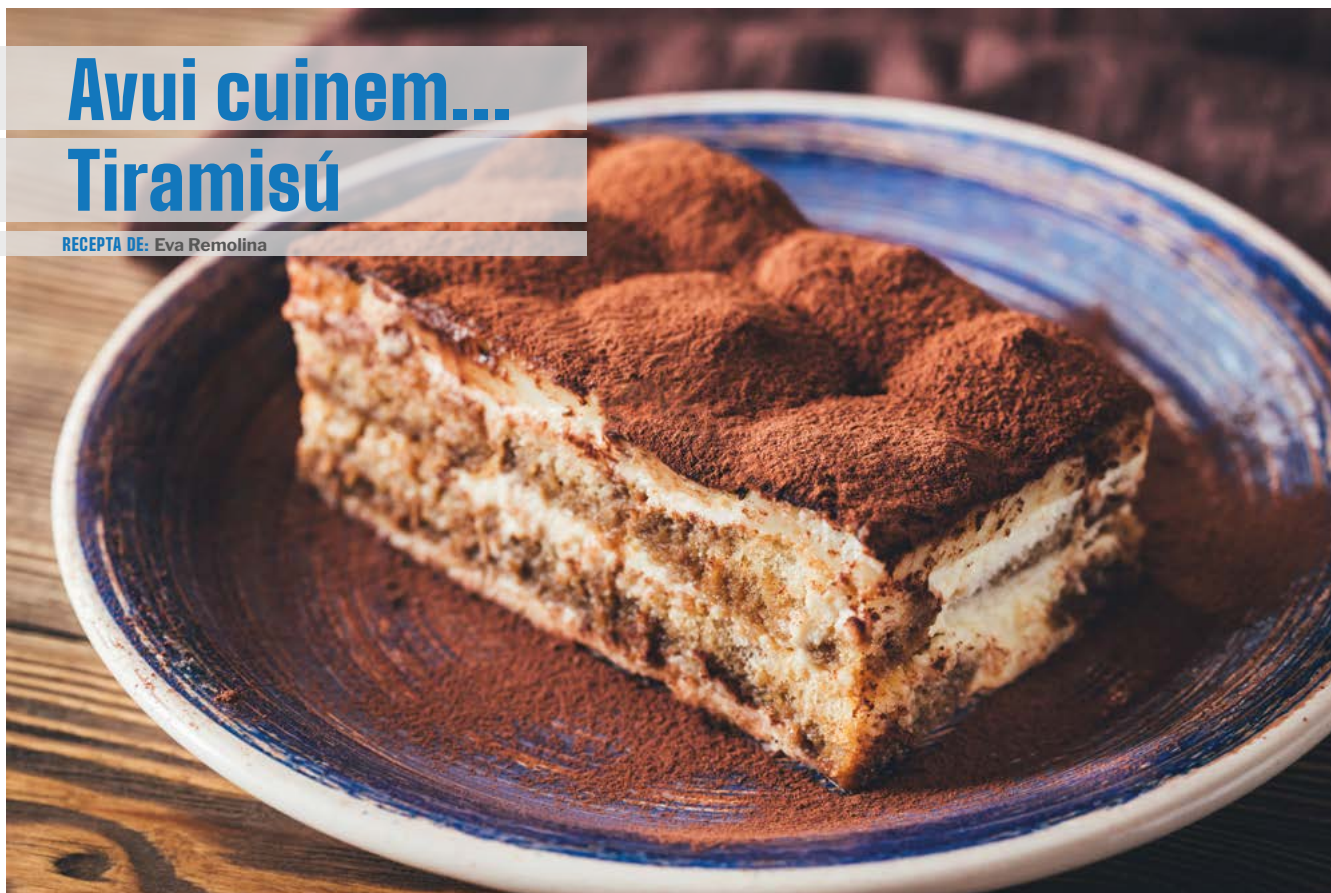
L'impacte de Rock & Business a Lleida demostra que el talent i la inspiració poden trobar-se en qualsevol lloc, i que les experiències personals poden ser la millor font d'aprenentatge i creixement. Una bona ocasió per connectar amb la passió, la creativitat i la determinació que impulsen l'emprenedoria i el creixement personal.

En resum, el projecte Rock & Business 'Com muntar una startup d'èxit amb 3.000 euros al quart intent' és una invitació a abraçar els reptes i les oportunitats que ens ofereix la vida empresarial, amb la música com a guia i la resiliència com a companya de viatge.

Avui cuinem...

Tiramisú

RECEPTA DE: Eva Remolina



INGREDIENTS:

500g de formatge mascarpone

4 ous

150g de sucre

24 bescuits (pa de pessic)

1 tassa de cafè exprés fred

3 cullerades d'amaretto o licor de cafè

Cacau en pols per a decorar

PREPARACIÓ:

Separa les clares de les gemmes dels ous. En un bol gran, bat les gemmes amb el sucre fins que estiguin espumoses i de color clar.

Agrega el formatge mascarpone i mescla fins que estigui ben combinat.

En un altre bol, bat les clares d'ou fins que estiguin fermes i es formin pics. Agrega les clares d'ou a la mescla de formatge mascarpone i mescla suaument.

Mescla el cafè exprés amb el licor d'amaretto en un plat poc profund.

Mulla lleugerament els bescuits en la mescla de cafè i licor i col·loca una capa de bescuits en el fons d'una font per a servir.

Cobreix els bescuits amb una capa de la mescla de formatge mascarpone i repeteix fins que hagis utilitzat tots els ingredients, acabant amb una capa de barreja de formatge mascarpone.

Empolvora cacau en pols sobre l'última capa de barreja de formatge mascarpone.

Cobreix el tiramisú amb film transparent i refrigera durant almenys 4 hores abans de servir.



CIRCUIT URGELLENC

www.circusa.com



LES PROPERES SETMANES ALS VOSTRES CINEMES



Els teus cinemes

Cinemes Majèstic de Tàrraga
973-302-705

Cinema Sala Actes La Paeria Balaguer
973-445-200

Cinema Centre Cultural Mollerussa
973-526-679

Cinema Casal Agramunt
973-610-519

Cinema Armengol de Bellpuig
636-419-829

Cinema La Lira de Tremp
973-650-399



CONSULTEU LA CARTELLERA A WWW.CIRCUSA.COM I PROMOCIONS A FB, IG!!!

Esencia'm!

No baixem la guàrdia

Defensa l'aigua des de casa teva



Tot i que de tant en tant plou, el problema de la falta d'aigua comença a ser estructural i des de casa nostra no podem baixar la guàrdia, mantenint comportaments solidaris que evitin el malbaratament d'un bé escàs.



ÉS FÀCIL: 10 CONSELLS QUE DONEN VIDA

1 EL WC NO ÉS UNA PAPERERA



Una descàrrega de cisterna gasta entre 9 i 12 litres d'aigua. Fem-ne un us responsable i no hi llencem deixalles.

2 LA DUTXA ÉS REUTILITZABLE



Omplir la banyera consumeix entre 200 i 300 litres d'aigua. Una dutxa la fem amb només el 20% d'aquesta aigua, i si posem una galleda a sota aprofitarem l'aigua que corre fins que surt calenta.

3 VIGILA L'AIXETA



Una aixeta oberta raja a 10 litres per minut. Tanquem-la mentre ens ensabonem, ens raspellem les dents o rentem els plats a mà.

4 REAPROFITA L'AIGUA QUAN CUINES



La que fem servir per rentar aliments o per bullir-los, una vegada torni a la temperatura ambient, ens serveix per regar les plantes.

5 RENTADORES I RENTAPLATS AL MÀXIM



El cicle d'una rentadora utilitza de 60 a 90 litres d'aigua (uns 200 litres si no és de baix consum), i el del rentaplats de 18 a 30 litres. Posem-los a plena capacitat i fem servir els programes llargs.

6 ENGANYA LES CISTERNES DE CASA



Si col·loquem una o dues ampolles de plàstic plenes dins la cisterna, reduïrem a la meitat l'aigua en cada descàrrega.

7 LES AIXETES SEMPRE AL DIA



Posem al dia les aixetes de casa, una petita fuga suposa el malbaratament d'entre 6.000 i 36.000 litres a l'any. A més, amb la instal·lació d'atomitzador reduïrem fins a un 50% l'aigua que surt de l'aixeta.

8 COTXE NET AL TÚNEL DE RENTAT



Per rentar els nostres vehicles fent servir la mànega necessitarem més de 300 litres d'aigua. La millor opció és el túnel de rentat o fer-ho amb una galleda i una esponja.

9 REGAR LA GESPA O L'HORT, AL CAPVESPRE



Per regar una superfície de gespa de 100 m² són necessaris 400 litres d'aigua. Evitem l'evaporació regant al capvespre i en un sol reg abundant.

10 CUIDEM LA QUALITAT DE L'AIGUA



Hi ha molts productes que s'aboquen a l'aigüera que són de difícil eliminació o nocius. Un litre d'oli mineral pot contaminar 10.000 litres d'aigua. Cal separar-los i portar-los a la deixalleria.

Defensar cada gota d'aigua és cosa de tots.

Els ajuntaments revisen cada any canonades i dipòsits, ramaders i agricultors instal·len sistemes més eficients de reg i nosaltres podem pensar quins usos d'aigua són prescindibles i superflus a casa en temps de sequera.



Diputació de Lleida

La força dels municipis