

Nº 72
Desembre 2025
Revista mensual

Territoris

El valor de les muntanyes

L'agenda
del
desembre

Els Pastorets
l'encís perdurable
del Nadal

La música
que ens pot
millorar la vida

El magazín de territoris.cat



NADAL A L'IEI

UN BOSC DE LLUM

Al Pati, fins al
7 de gener de 2026

Editorial

L'herència viva dels Pastorets, un regal col·lectiu

La permanència dels Pastorets com a espectacle emblemàtic del calendari nadalenc català és fruit d'un llegat que combina tradició, vitalitat escènica i un compromís comunitari que es renova generació rere generació. Aquesta obra, hereva directa de l'enginy de Folch i Torres, continua captivant perquè sap barrejar humor, poesia popular i una èpica moral amable que connecta tant amb infants com amb adults. El seu valor no es troba només en el text, sinó en la capacitat de cada comunitat per fer-se'l seu, reinterpretar-lo i convertir-lo en una festa cultural que, any rere any, reafirma la vigència del teatre popular.

En aquest mosaic d'iniciatives arreu del país, l'excel·lència de moltes posades en escena confirma fins a quin punt Els Pastorets són un banc de proves teatral i emocional incomparable. En aquest sentit, la feina feta als Pastorets de l'Escola Pia de Balaguer n'és un exemple il·lustratiu: una producció que demostra com la tradició pot créixer quan es combina rigor pedagògic, implicació col·lectiva i una mirada sensible al públic familiar.

Així, Els Pastorets continuen essent molt més que una representació natalenca: són un ritual de pertinença, una escola d'ofici i un espai d'afecte cultural. És aquesta suma d'entusiasme i continuïtat el que manté viva la flama d'una de les tradicions més estimades i reconeixibles del país.

Índex

- 4 L'agenda del desembre a les terres de Ponent
- 10 Els Pastorets: l'encís perdurable del Nadal
- 14 La soca: la criatura màgica que explica el Nadal rural de Catalunya
- 18 El valor de les muntanyes
- 24 La música que ens pot millorar la vida
- 26 Entrevista a Pol Simón, cantautor lleidatà de 25 anys
- 30 Lleida sacseja el panorama agrari: l'Agrobiotech debuta amb força i amb mirada europea



ENTRADA LLIURE

 www.iei.cat

Institut d'Estudis Ilerdencs
Plaça Catedral, s/n 25002 Lleida



Departament de la Presidència



territoris
territoris.cat

Edita:



Amb la col·laboració de:

Pots trobar-nos també a:



@territoris.cat



/territoris.cat



@territoriscat



Redacció i publicitat: 676 560 252

Grup Nació
(Edicions Digitals de Premsa Local, SL - B09844770)

Delegada Grup Nació a Lleida: Esther Barta

Coordinadora: Patricia Peláez

Redacció: Àlvar Llobet, Carme Escales

Disseny i Maquetació: Cristóbal Moscoso

Foto portada: Francesc Xavier Bové Carbó

Impressió: GoPrinters.

Dipòsit Legal: DL L 480-2015

L'agenda del desembre a les terres de Ponent

Les comarques de Ponent es vesteixen de Nadal amb una oferta plena d'artesanía, tradicions i espectacles familiars. Tàrrrega acollirà els dies 12, 13 i 14 de desembre el seu Mercat de Nadal amb més de 90 expositors locals i regionals d'artesanía, joieria i gastronomia, horaris extensos fins a les 21 h i GastroNadal fins a mitjanit, més una quarantena d'activitats gratuïtes. A Balaguer, Els Pastorets de l'Escola Pia sumen rècord de 100 actors els dies 20 i 21, amb entrades a 5 €, mentre la Fira dels Alls del 6 de desembre va omplir el centre d'artesanía i patgesses. Lleida destaca l'exposició de 160 pessebres fins al 11 de gener i El Trencanous al Teatre de la Llotja el 16 de gener amb repartiment internacional. Borges Blanques tindrà mercat el 5 de desembre amb xocolatada, i Mollerussa la 42a Cursa de l'Indiot el 26 amb recorreguts de 5 i 10 km.



TÀRREGA

TRES DIES D'ARTESANIA, LLUM I ACTIVITATS FESTIVES AL MERCAT DE NADAL

Tàrrrega tornarà a vestir-se de gala amb una nova edició del Mercat de Nadal, que enguany se celebrarà els dies 12, 13 i 14 de desembre. Més de 90 expositors procedents de negocis locals i d'altres punts del territori ompliran els carrers i places del nucli antic amb productes d'artesanía, art floral, tèxtils, joieria, cosmètica natural i alimentació. Els estands de fusta i la il·luminació nadalenca contribuiran a crear un ambient acollidor, mentre que el públic podrà gaudir d'un ampli horari d'obertura —divendres de 16.30 a 21 h, i el cap de setmana de 10 a 14.30 h i de 16.30 a 21 h, amb el GastroNadal actiu fins a mitjanit. A més, la programació inclou una quarantena d'activitats gratuïtes entre tallers, tastos i concerts que completaran l'experiència al centre històric.

BALAGUER

ELS PASTORETS OMPLE DE MÀGIA LA CIUTAT

L'Escola Pia de Balaguer tornarà a portar a escena Els Pastorets de Josep Maria Folch i Torres, un espectacle que enguany incorpora una nova escenografia i que comptarà amb més d'un centenar d'actors i actrius, la xifra més elevada fins ara. L'AFA de l'escola ha programat tres funcions: el dissabte 20 de desembre a les 19 h i el diumenge 21 en doble sessió, a les 17 i a les 20 h. Les entrades, amb un preu de 5 euros, es poden adquirir a l'Estanc San Agustín o a la recepció del centre a partir de l'1 de desembre. Aquesta representació, que ja suma gairebé mig segle de trajectòria, reforça la tradició teatral nadalenca a la ciutat i consolida Els Pastorets com un element essencial de la memòria cultural balaguerina i catalana.



SEGELLS DE NADAL

El taller "Segells de Nadal: Crea, Estampa i Sorprèn", a càrrec de l'artista Mònica Boladeres (@drawing.polaroid), proposa el 13 de desembre a partir de les 17.30h de la tarda una immersió creativa en l'art de concebre i estampar segells propis per elaborar postals nadalenques úniques. Pensat per a participants a partir de 10 anys i amb un cost de 8 euros, l'activitat ofereix una oportunitat extraordinària per personalitzar els detalls dels regals d'aquestes festes amb un toc artesanal i exclusiu. Cal inscriure's prèviament per garantir plaça en aquesta proposta que combina creativitat, tècnica i esperit nadalenç.



MOLLERUSSA

CONCURS DE VESTITS DE PAPER, A LES PORTES DEL NADAL

El pròxim 13 de desembre, Mollerussa tornarà a ser l'escenari del tradicional Concurs de Vestits de Paper, que enguany celebra la seva 61a edició. El Museu de Vestits de Paper manté les bases establertes l'any passat i ha fet arribar la documentació per a la inscripció a prop de 1.600 modistes i acadèmies de disseny d'arreu de l'Estat, reafirmant la dimensió nacional del certamen. Les normes continuen permetent l'ús de tècniques creatives per generar textures — com ara l'aplicació de cola, betum o altres materials— sempre que quedin degudament especificades. També es consoliden les modificacions introduïdes fa dos anys en el sistema de puntuació, orientades a potenciar la qualitat del tall i la confecció, així com el disseny i l'originalitat, especialment en les modalitats de Fantasia i Època. El concursobre, a més, la porta a disciplines com l'origami o el quilling, i incorpora una valoració específica per reconèixer l'excel·lència en el tractament del paper, a càrrec d'un professional del sector que formarà part del jurat.



LA CURSA DE L'INDIOT, LA TRADICIÓ DE SANT ESTEVE

Mollerussa es prepara per acollir la 42a edició de la tradicional Cursa de l'Indiot, una de les competicions esportives més emblemàtiques del calendari nadalenc català. La prova se celebrarà el 26 de desembre a partir de les 10 del matí i inclourà dos recorreguts, de 5 i 10 quilòmetres, així com una cursa infantil. L'esdeveniment, organitzat pel col·lectiu Xafatolls i l'Ajuntament de Mollerussa, tornarà a reunir desenes de participants en una jornada que combina esport, tradició i ambient festiu.



LLEIDA

EXPOSICIÓ ANUAL DE PESSEBRES I DIORAMES

L'Agrupació de Pessebristes de Lleida ha obert el 6 de desembre la seva tradicional mostra de Pessebres i Diorames a la Sala d'Exposicions de la Paeria, un espai que es podrà visitar fins a l'11 de gener. L'entitat, que l'any passat va rebre més de 9.000 visitants, aspira enguany a superar aquesta xifra i a repetir els 160 pessebres inscrits al concurs anual. L'exposició, que s'ha convertit en una de les cites més emblemàtiques del calendari cultural lleidatà, es podrà visitar cada tarda entre les 18.00 i les 20.30 h, oferint al públic un recorregut per la creativitat i el detallisme dels mestres pessebristes de la ciutat.



EL TRENCANOUS

D'altra banda, el Teatre de la Llotja presentarà el pròxim 16 de gener de 2026, a les 20 h, una producció clàssica d'"El Trencanous", el ballet nadalenc per excel·lència. Amb una durada de dues hores, l'espectacle oferirà una posada en escena de gran riquesa visual, amb escenografies realistes, vestuari elaborat i una interpretació fidel a l'obra mestra de Txaikovski i la coreografia original de Marius Petipa. El muntatge, que comptarà amb un repartiment internacional de nou nacionalitats, proposa una experiència plena de fantasia, romanticisme i nostàlgia que transporta el públic al món màgic de Clara i el Príncep Trencanous. Les entrades ja són a la venda, amb descomptes disponibles per a majors de 65 anys i menors de 16 a la taquilla del teatre.

LA FORÇA DE LES OPORTUNITATS:

Talent, comunitat i futur a les comarques lleidatanes

La Diputació de Lleida impulsa projectes que retenen talent, enforteixen municipis, promouen la innovació i posen en valor el patrimoni per generar noves opcions de creixement a tota la regió

Les comarques lleidatanes estan vivint una etapa marcada per projectes que miren cap al futur amb una idea central: les oportunitats poden néixer a qualsevol punt de Ponent. Aquesta visió inspira la campanya "La força de les oportunitats", que posa en relleu iniciatives de desenvolupament econòmic, suport municipal i dinamització cultural que reforcen la vida local. L'objectiu és compartit: acompanyar persones, empreses i municipis perquè puguin desplegar el seu potencial.

Aquesta mirada es concreta en quatre eixos que avancen de manera complementària. D'una banda, programes que retenen talent jove i fomenten l'emprenedoria. De l'altra, centres d'innovació que impulsen sec-

tors estratègics com la bioeconomia o les cadenes de valor agroalimentàries. Tot plegat es combina amb actuacions que reforcen serveis municipals i amb projectes culturals que donen vida al patrimoni i reforcen la identitat local.

Juventut que arrela i projectes que creen futur

Cada vegada més joves decideixen emprendre o continuar el seu projecte vital a les comarques de Lleida. Programes com l'Impulsa't, coordinat per Promoció Econòmica, ofereixen formació i acompanyament per transformar idees en iniciatives viables. També hi contribueixen les empreses vinculades a GlobaLleida, que donen suport a projectes emergents i generen espais de col·laboració entre talent jove, teixit empresarial i institucions públiques.

Aquests recursos no només faciliten el retorn de persones que havien marxat per estudiar o treballar, sinó que també consoliden noves oportunitats locals en àmbits diversos —des del sector serveis fins a iniciatives d'innovació aplicada.

Innovació que transforma: bioeconomia, energia i cadena agroalimentària

La innovació és un altre pilar fonamental. Els Centres d'Innovació Transformativa Especialitzats (CITE) són un instrument clau per impulsar activitats que combinen coneixement tecnològic i tradició productiva. Actualment funcionen el CITE de bioeconomia agropecuària (Alcarràs), el d'energia sostenible (Balaguer) i el de cadenes de valor agroalimentàries (Lleida), als quals



El xef Joel Castanyé, de la Boscana, en un acte de Gust de Lleida.

s'afegirà pròximament el de bioeconomia forestal a Sort. Aquests centres formen part de l'agenda compartida "Lleida, Terra d'Oportunitats" i actuen com a espais pràctics d'experimentació i desenvolupament. Al seu voltant també s'articulen iniciatives com Gust de Lleida, que reforcen el vincle entre producció local, qualitat alimentària i dinamització econòmica.

Municipis que avancen: serveis i vida quotidiana que arriben a tothom

La qualitat de vida també depèn de disposar de serveis accessibles i ben distribuïts. L'àrea de Cooperació Municipal dona suport als ajuntaments per millorar equipaments, renovar infraestructures i impulsar projectes que reforcen la vida quotidiana. En aquest marc s'emmarca "Poble petit, gran vida", una iniciativa que visibilitza les opcions que ofereixen els municipis petits i posa en valor els serveis de proximitat que faciliten el dia a dia de veïns i veïnes. Aquest treball constant permet que cada municipi pugui desenvolupar els seus projectes amb acompanyament tècnic i recursos que complementen l'esforç local.

Cultura i patrimoni que generen noves oportunitats

El patrimoni i la cultura són també motors de dinamisme. La recent restauració dels llibres de Família del Pedroló, documents del segle XVI, exemplifica com la preservació històrica pot convertir-se en un recurs d'interès social i educatiu. Ho és igualment la instal·lació de la reproducció del segon sepulcre dels comtes d'Urgell al monestir de les Avellanes, impulsada per l'Institut d'Estudis Ilerdencs (IEI).

Aquest tipus d'intervencions no només protegeixen elements singulars, sinó que reforcen la vinculació de la ciutadania amb el seu llegat i generen noves activitats culturals i comunitàries.



Els llibres recuperats de Pedroló.



Diputació de Lleida

Els Pastorets: l'encís perdurable del Nadal

Josep Maria Folch i Torres va crear fa més d'un segle per encàrrec una obra que s'ha acabat convertint en la més popular de Catalunya

La figura del Satanàs de Folch i Torres s'ha convertit en un símbol inconfusible de la cultura teatral catalana. Les seves malediccions enginyoses, plenes d'expressions populars, han marcat generacions d'espectadors i han situat Els Pastorets o l'Adveniment de l'Infant Jesús com una de les obres nadalenques més estimades de Catalunya. La peça, escrita en poc més d'una setmana a petició dels Caputxins, va veure la llum el 24 de desembre de 1916 al Teatre Coliseu Pompeia de Barcelona, en un muntatge amb cinc actes i divuit quadres que presentava la lluita amable entre el Bé i el Mal encarnada per dos pastors.

Amb aquesta proposta, Folch i Torres va renovar completament el model tradicional de les representacions del naixement de Jesús, vigent des del 1721, i va crear un espectacle pensat sobretot per al públic infantil. Segons el filòleg i expert teatral Francesc Foguet, l'autor va saber aplicar la seva experiència en literatura juvenil —forjada a En Patufet— per donar forma a un relat llarg però àgil i captivador. L'actor Toni Albà coincideix en aquest diagnòstic i destaca el to lúdic i accessible que el dramaturg va saber donar a la tradició.

L'obra va fer un salt decisiu el 1918 quan va arribar al Teatre Romea, fet que en va incrementar l'espectacularitat i en va difondre la popularitat arreu del país. A partir d'aquest moment, els Pastorets van arrelar especialment en els entorns teatrals municipals, molts vinculats a par-ròquies, fins a consolidar-se com una tradició catalana imprescindible.

El seu èxit, tanmateix, va topiar amb el franquisme, que va imposar-ne la traducció al castellà entre 1939 i 1946. Malgrat això, molts actors mantenien el català a l'escenari quan no hi haviaensors presents. L'intent de controlar una obra tan popular i tan arrelada en la llengua pròpia mostra fins a quin punt el règim percebia com a perillosa la seva difusió cultural.

La implicació comunitària que requereix l'espectacle —actors, tècnics, responsables de decorats i efectes— ha estat una de les claus de la seva persistència. Tal com expliquen figures teatrals com Joan Pera, la peça va jugar un paper important per mantenir viva la llengua en èpoques



Dimonis a la representació de Els Pastorets / ASSUMPCIÓ MONSINY

“

Les aventures de Lluquet i Rovelló van trencar amb les cotilles religioses anteriors per acabar esdevenint la principal “escola” de teatre per a actors i actrius

de repressió i per introduir molts joves en el món del teatre. Municipis com Vilanova i la Geltrú han estat veritables viviers d'actors, amb noms com Sergi López, Toni Albà o Guillem Albà, molts dels quals es van formar interpretant rols clàssics com Lluquet, Rovelló o Jeremies.

Amb el pas del temps, Els Pastorets han estat assumits com una obra de participació popular; és habitual que part del públic sigui capaç de recitar-ne passatges sencers. Segons Lleonard del Río, aquesta transmissió oral i afectiva ha facilitat que cada municipi faci seves les representacions, introduint-hi adaptacions locals i “copletes” que connecten amb la realitat de cada comunitat. Aquesta flexibi-



Alguns dels actors dels Pastorets / ESCOLA PIA

litat ha contribuït a fer que la versió de Folch i Torres sigui la més estesa i reconeguda.

Tot plegat ha generat un fenomen únic a Europa: prop de 300 representacions anuals que culminen sempre amb el mateix desenllaç —Satanàs enviat als abismes per Sant Miquel— i que, any rere any, continuen emocionant el públic després de més d'un segle d'història.

BALAGUER, CIUTAT DELS PASTORETS

A les comarques de Ponent, la ciutat de Balaguer és la que

“

Tot plegat ha generat un fenomen únic a Europa: prop de 300 representacions anuals

més tradició té de posar Els Pastorets sobre les taules dels escenaris. Enguany, el teatre de l'Escola Pia torna acull tres sessions del muntatge de Folch i Torres. Més de cent alumnes actuaran en tres funcions el 20 i 21 de desembre.

El projecte compta amb el suport de la Paeria, l'Associació de Famílies i un equip tècnic ampliat, amb Josep Sala en la il·luminació i Albert Bonet en les coreografies. Les entrades costen 5 euros i es poden adquirir des del 29 de novembre a l'estanc San Agustín i a la recepció de l'escola.

Les músiques també s'han actualitzat gràcies al músic Èric Solé, que ha revisat i ampliat les peces creades fa 25 anys per Sisco Amorós, incorporant noves cançons i un duet còmic inèdit. El grup EsPiardenyes hi sumarà un homenatge sardanístic amb la Galop de Balaguer i "Balaguer Ciutat Comtal".

El cartell d'enguany, elaborat pels alumnes d'15 sota la guia d'Arnau Torrente, combina traç infantil i disseny professional i presenta l'eslògan "La nostra història. La tradició de tots", de cara al futur 50è aniversari de la representació.

■ Oriol Almacellas

EQUIPAMENTS EDUCATIUS A BALAGUER

Centres educatius més funcionals i sostenibles

Balaguer amplia l'Escola Mont-roig i millora l'accés a l'IES Ciutat de Balaguer

L'Escola Mont-roig de Balaguer s'amplia. Tindrà dos edificis nous de planta baixa, totalment accessibles, que comunicaran amb l'actual edificació del centre a través d'un porxo. L'obra suposa ampliar l'espai d'ús educatiu, alhora que es guanyarà qualitat funcional, fent més accessibles i pràctics els tres edificis. Al mig dels tres, es farà una pista poliesportiva que unificarà el conjunt de les instal·lacions.

L'edifici actual acollirà les aules d'infantil i d'administració i algunes aules de primària. La resta de les aules de primària i d'ús col·lectiu se situaran als edificis nous, on també hi haurà un bany accessible. En un dels nous edificis s'hi ubicarà també un gimnàs que comunicarà directament amb la pista poliesportiva, un vestidor adaptat, banys, cuina, menjador i espais de magatzem. Aquest edifici ha estat dissenyat per a adaptar alguns dels seus espais a la capacitat de persones i ús que es requereixi. Això és possible a través de separadors mòbils, per exemple entre el gimnàs i el menjador.

MÉS CONFORT CLIMÀTIC I ACCESSIBILITAT

La planificació de l'obra ha previst, amb idea d'urbanisme funcional i sostenible, permetre la ventilació creuada als espais interiors per a un millor confort climàtic. Als espais exteriors es plantarà una línia d'arbres i s'instal·larà una línia de paviment natural per mitigar la calor a l'estiu. També es crearà un petit bosc a l'oest de la parcel·la per poder tenir un pati en espai natural que serà refugi climàtic.

La col·laboració entre la Generalitat i l'Ajuntament de Balaguer ha estat ferma des de l'inici del projecte, amb la signatura, l'any 2021, del conveni per tirar endavant les obres. Actual-



ment, es prepara la pròrroga que farà possible la continuació de l'actuació amb un conveni fins al 31 de desembre del 2027. El pressupost per a l'execució de les obres és de 3.663.197,62 €.

L'Ajuntament ja va licitar la redacció del projecte executiu, que ja està redactat i supervisat per la Generali-

tat de Catalunya. El pas següent serà la licitació i contractació de l'obra per part del mateix Ajuntament.

També l'Institut Ciutat de Balaguer millorarà la seva accessibilitat gràcies a l'adjudicació de 1.754,50 € que ha fet la Generalitat per adaptar la sortida al pati amb una rampa per a l'alumnat que ho necessiti.



Soques en un parada de Santa Llúcia / ARXIU

La soca: la criatura màgica que explica el Nadal rural de Catalunya

En moltes llars catalanes, el Nadal no comença sense la presència d'un tronc amb barretina, manta i un somriure ample: el tió, anomenat soca a les terres de Lleida, tronc al Pirineu, tronca a la Franja de Ponent i sòc o cachafuòc a Occitània. Aquesta peça, aparentment humil, és una de les tradicions més arrelades del país i beu d'un imaginari ancestral vinculat al solstici d'hivern, la natura i la fertilitat.

UN TRONC AMB UNA FUNCIÓ VITAL I SIMBÒLICA

Originàriament, el tió era simplement un bloc de fusta pensat per aportar escalfor durant els mesos més crus de l'hivern i llum en les llargues nits. Però amb l'arribada de les festes, aquest element domèstic adquiria un caràcter màgic, convertint-se en un dispensador de dolços i de petits obsequis sempre que la canalla el cuidés com cal.

Era, segons les creences populars, un símbol d'abundància,

un anunci d'esperança en un moment de foscor climàtica i espiritual, i un auguri de renaixement de la natura.

Amb la pèrdua progressiva de les llars de foc en pisos i habitatges moderns, també ha desaparegut una part del ritual: el costum de cremar-lo després que hagués fet el seu "servei". Les cendres es guardaven com a amulet protector contra tempestes i plagues, un gest simbòlic que tancava el cicle hivernal.

UN MITE RURAL PLE DE TEATRALITAT

L'etnòleg Joan Amades, al seu Costumari català, ja relata a mitjans del segle XX com a moltes masies del país se celebrava l'arribada del tió amb tota una escenificació celestial.

Els avis instaven els infants a sortir al pati perquè el veiessin "aterrar" del cel. I, efectivament, ho feia... gràcies a un llançament discret des de la teulada. Un cop adoptat a la casa, se'l tapava i alimentava per mantenir-lo calent i fort fins al moment culminant: fer-lo "cagar" llaminadures a cops de bastó. Les cançons, que variaven segons el territori, mantenien un to mig de súplica, mig d'amenaça, que formava part del joc ritual.

DE LA TRADICIÓ ORAL AL CONSUM MASSIU

La modernitat ha transformat profundament aquesta tradició. La figura del tió, que històricament era una soca qual-



**Hotel
Jardí**
DES DE 1912


**Apartaments
Jardí**
DES DE 1977

Plaça de l'Estació, 2, 25230 Mollerussa
Tel. 973 600191 | info@hoteljardi.com



sevol, s'ha convertit avui en un objecte comercialitzat, sovint idèntic en totes les botigues. El terme “cagatió”, tan popular avui, no apareix en cap referència històrica ni etnogràfica. Tampoc hi ha constància que s'anés a buscar-lo al bosc; la creença dictava que els tions arribaven sols a les llars, com un regal de la natura.

El canvi més notable, però, és el contingut que “caga”. Si abans oferien pega dolça, fruita seca o petites xocolatines, ara alguns tions expulsen bicicletes, aparells electrònics i regals que poc tenen a veure amb la tradició. El simbolisme antic, vinculat a la subsistència i a la fertilitat, ha estat substituït per un imaginari marcadament consumista.

UNA TRADICIÓ VIVA, ENTRE L'ENCANT I LA TRANSFORMACIÓ
Malgrat les adaptacions i les reinterpretacions modernes,

“
La figura del tió, que històricament era una soca qualsevol, s'ha convertit avui en un objecte comercialitzat

el tió continua essent una tradició estimada, una porta d'entrada al món màgic del Nadal per a infants i adults. Entre el record de les masies d'abans i les pràctiques contemporànies, hi conviuen dues realitats: la del ritual ancestral i la de la festa familiar actual, que manté viva —encara que transformada— una de les icones més antigues del folklore català.

A LA RECERCA DE LES SOQUES DE NADAL
Les soques de Nadal sempre han arribat a les llars de les maneres més inesperades: picant a la porta com qui ve de visita, apareixent misteriosament al balcó en plena nit o descobrint-se ja preparades sota l'arbre. Tanmateix, d'un temps ençà, quan els primers dies de desembre baixen de la muntanya —el seu hàbitat natural, segons la tradició— sovint es veuen desorientades. La neu, la boira o qualsevol petit entrebanc del camí els fa perdre el rumb i, incapaces d'arribar soles a casa, es queden amagades als boscos més propers esperant ser trobades.

Aquí és on comença l'aventura: sortir a rastrejar el teu tió. Si encara no ha aparegut, aprofita els dies previs al Nadal per posar-te en contacte amb els experts de caçations. cat, que custodien els mapes dels indrets de Catalunya on s'amaguen aquests éssers tan entranyables. L'activitat de caçations és plenament accessible a totes les famílies, tant si viuen en zones rurals com urbanes, i esdevé una magnífica oportunitat per descobrir els espais naturals que tenim a toca

■ Àlvar Llobet

PETIT
XIROI
BRASERIA

Per emportar
FESTES DE NADAL
I CAP D'ANY 2025

PETIT
XIROI
BRASERIA

PRIMERS PLATS

- Sopa de galets de Nadal 8€
- Canelons de l'àvia 8,50€
- Fideuà a la marinera amb all i oli a banda 11€
- Albergínies farcides de carn i beixamel 12€
- Assortit de 3 patés d'ànec amb mermelades i torradetes 13€
- Còctel de pinya tropical amb gambes i salsa rosa 15€

SEGONS PLATS

- Fricandó de vedella amb bolets i prunes 14€
- ½ espatlla de xai al forn (Ternasco) amb carxofa i escalivada 21€
- Espatlla de cabrit al forn amb carxofa i escalivada 26€
- Llamàntol fresc a la planxa amb cloïsses 38€
- Graellada de peix i marisc amb les seves salses a banda (Rap, lluç, calamar, sèpia, gambes, escamarlà i llagostins) 38€
- Sarsuela de peix i marisc 40€
- Mariscada amb les seves salses a banda (Mig Llamàntol del país, cloïsses, 2 gambes, 2 escamarlans, 2 llagostins, 2 zamburinyes) 42€

HORARI: DE DIMARTS A DIUMENGE MIGDIA - DILLUNS TANCAT

973 712 704 - 615 420 791@restaurantpetitxiroi

AUTOESCOLA
REX
by
Tracer
Lleida - Mollerussa

Informa't

CENTRE de FORMACIÓ
continua,
ocupacional,
bonificada,
privada

L

L'AUTOESCOLA DEL FUTUR
TOTS ELS PERMISOS

COTXE / MOTO
CAMIÓ / TRÀILER
AUTOCAR
CAP / ADR

150€

tots els mesos
hi ha cursos

CURS de RECUPERACIÓ de PUNTS

CURS de RECUPERACIÓ de PERMÍS de CONDUIR

250€

tots els mesos
hi ha cursos

@tracerautoescola
@tracerformacion

Lleida
dimarts 17h. a 19h.
Mollerussa
divendres 17h. a 20h.

Revisió Mèdica

Vine als nostres centres sense cita

ANIMALS PERILLOSOS
PERMÍS CONDUIR
PERMÍS D'ARMES
ESPORT

16

17

El valor de les muntanyes

El parc nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, la cirereta de la serralada pirinenca

L'any 2002, l'Assemblea General de les Nacions Unides va acordar proclamar el dia 11 de desembre com el Dia Internacional de les Muntanyes. L'objectiu d'aquesta proclamació és augmentar la consciència sobre la importància de les muntanyes, abordar els problemes ambientals que les afecten i promoure accions per a la seva protecció i desenvolupament sostenible.

De tot això en saben, i molt, al Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. El 21 d'octubre passat celebrava els setanta anys de la seva proclamació amb aquesta màxima figura de protecció que rep l'espai considerat Parc Nacionl. Nombroses activitats han anat omplint jornades amb motiu de l'aniversari en les quals ha quedat palès el sentit i necessitat de protegir les muntanyes i tota la flora, fauna i riquesa paisatgística que les habita i les envolta.

En paraules del mateix director del parc, Lluís Florit, “el valor de la muntanya és, amb majúscules, una font de vida. En les muntanyes neixen les fonts, els rius, ens aporten l'aigua a la resta de territori, són font d'aliment per als ramats que venen a pasturar durant els estius”...

També precisa que “el darrer segle, les muntanyes han estat un espai de lleure, per gaudir-ne, i aquí és on els espais naturals i Aigüestortes hem de buscar l'equilibri que ens permeti garantir la conservació d'aquestes muntanyes tan especials i, al mateix temps, permetre'n un ús públic”. Aquest -afegeix- “és el repte: garantir el seu grau de respecte, al mateix temps que es dona accés a la gent”.

La celebració del Dia Mundial de les Muntanyes ha de servir també per a reflexionar sobre el respecte que mereix la muntanya. Florit ens recorda que “tant a l'estiu com a l'hivern, es donen un volum important de rescats”. Per això, diu, “faig la crida a ser curosos a l'hora de planificar les rutes i a

Vistes al Cim de la Rateta
/ FERRAN CANTARINO IGLESÍAS



Impressionats vistes d'un dels llacs d'Aigüestortes / JOAN MASDEU

pensar com interaccionem amb aquests espais”.

CIMS, PERÒ TAMBÉ VALLS

Molts dels qui es declaren amants de la muntanya són aquells que aspiren sempre a fer cims, a conquerir el darrer tram de muntanya. Però, tal com diu Lluís Florit, l'observació de les muntanyes des d'una vall també té interès, “no és només la vista aèria de les muntanyes la que permet admirar-les”. Cal, doncs, apropar-se a les muntanyes obrint bé els ulls per admirar-les, des de qualsevol punt.

ACCESSIBILITAT PER A TOTHOM

El Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici ja compta amb un programa històric que, amb el nom Trencant barreres, adapta senders i accessos a miradors perquè tothom pugui gaudir de l'entorn natural, sigui quin sigui el seu grau de mobilitat. “Adaptem els pendents, la longitud per permetre l'accessibilitat universal, tant des del poble d'Espot com des del de Boí. Sempre es vetlla perquè hi hagi aquesta possibilitat d'accés”, explica Florit.

L'altre àmbit en el qual posa molt d'interès el parc d'Aigüestortes és en la protecció del seu cel nocturn. Va ser reconegut per la seva excel·lent visibilitat, fet que va fer esdevenir el parc destinació Starlight. Amb això, “al llarg dels darrers anys s'ha anat promovent un perfil de visitant que ve per gaudir del cel a través de miradors i visites guiades amb experts, amb la voluntat d'aprofundir-hi”, assenyala el director del parc. I sobre això mateix, Lluís Florit explica que, justament “el parc acaba d'optar ara per un projecte europeu per acabar de conèixer com afecta la contaminació lumínica a la biodiversitat”.

Fins ara, ja s'ha aconseguit que tots els municipis de l'àmbit del parc prenguin mesures com ara instal·lar llums que generen la mínima contaminació. Són els deu municipis de Viella i Mijaran, Naut Aran (Vall d'Aran), Vilaller i Vall de Boí (Alta Ribagorça), Torre de Capdella (Pallars Jussà) i Sort, Espot, la

“

“el darrer segle, les muntanyes han estat un espai de lleure, per gaudir-ne, i aquí és on els espais naturals i Aigüestortes hem de buscar l'equilibri

Guingueta, Esterri d'Àneu i Alt Àneu (Pallars Sobirà).

Com a novetats per al 2026, segons ens explica el director, es preparen noves exposicions per a les cases del parc, tant a la d'Espot com a la de Boí, que substituiran les actuals que ja fa una vintena d'anys que hi són. I molt aviat es farà la presentació d'una miniguia per donar a conèixer als seus visitants les singularitats de flora i fauna en aquest parc, que és referent d'alta muntanya. “És un desplegable en format de llibret, de manera que sigui fàcil portar-lo a la motxilla, i presenta els diferents hàbitats del parc”, explica. Les activitats que es fan al parc es van penjant cada estació de l'any al seu web, al qual s'arriba mitjançant el següent enllaç: www.parcnaturals.gencat.cat. També hi trobareu la revista El Portarró: una altra manera de continuar gaudint de les seves muntanyes. Són les grans muntanyes pirinenques, amb altituds que van dels 1200 als 3000 metres, guardianes i protagonistes d'un entorn frondós amb més de dos-cents estanys, amb rius i barrancs que és on viu la fauna i la flora d'alta muntanya, un espai per gaudir amb cura.

■ **Carme Escalles**

Tot el que has de saber sobre la vacunació contra la grip i la Covid-19

La vacunació redueix de manera significativa el risc de contagi de les malalties i les seves complicacions, especialment rellevant per als col·lectius més vulnerables



Cada hivern, la grip, la Covid-19 i altres infeccions respiratòries provoquen un augment de contagis i saturen el sistema sanitari. Aquestes malalties poden tenir conseqüències greus, sobretot per a les persones de més edat, infants de menys edat, embarassades i persones que tenen alguna condició de risc.

És per aquest motiu que el Departament de Salut duu a terme la campanya de vacunació contra la grip i la Covid-19 amb l'objectiu de prevenir la

malaltia en les persones més vulnerables i també la seva transmissió a l'entorn, sobretot si treballen o conviuen amb grups de risc, per disminuir al màxim les seves possibles complicacions.

Per què m'he de vacunar si estic sa?

L'objectiu principal de la vacunació contra la grip i la Covid-19 és protegir les persones més vulnerables davant les complicacions que poden derivar-se d'aquestes infeccions. A més, reduint el contagi també contribuïm a protegir les persones de l'entorn, es-

pecialment les més vulnerables. Per això, Salut fa una crida a vacunar-se abans de l'inici del període de màxima incidència per evitar complicacions greus.

A Catalunya, la vacunació general cada any evita més de 34.000 casos de malalties i les seves complicacions de salut. Vacunar-se és estimar-se i estimar als altres: és la mesura de salut pública més rendible, ja que augmenta la qualitat de vida de les persones i redueix l'impacte en la pressió assistencial en els diversos serveis sanitaris.

Per què vacunar-se és un acte de responsabilitat?

La iniciativa apel·la a la responsabilitat individual de vacunar-se com una manera de tenir cura de la nostra salut i de les persones de l'entorn. Les persones incloses en les recomanacions de vacunació són aquelles que tenen més risc de patir complicacions derivades de les infeccions del virus de la grip i la COVID-19 o de contagiar-les. Per aquest motiu, cada vacuna administrada compta.

De fet, la grip, de la mateixa manera que la Covid-19, pot ser una malaltia greu, ja que cada any al món moren entre 290.000 i 650.000 persones a causa de la grip. Els infants menors de 5 anys, les persones de més edat o amb condicions de risc tenen més probabilitat d'infecció i complicacions, d'hospitalització o, fins i tot, de mort.

Les vacunes són segures?

La seguretat de les dues vacunes ha estat rigorosament verificada per organismes internacionals i s'han administrat milions de dosis a escala mundial. Els efectes secundaris més comuns són dolor al lloc de la injecció, fatiga o cansament, mal de cap, dolor muscular i/o articular, febre i calfreds. Aquestes reaccions són majoritàriament d'intensitat lleu o moderada i desapareixen a les 24-48 hores després de la vacunació.

Quina efectivitat tenen les vacunes?

Diversos factors influeixen en l'efectivitat de les vacunes, ja que és fonamental la coincidència entre els virus seleccionats per elaborar-les i els que circulen en aquella temporada. Així com l'edat i l'estat general de salut de la persona que les rep són importants, pel fet que influeixen en la resposta immunitària.

Malgrat tot, la probabilitat que una persona vacunada desenvolupi símptomes greus degut a la malaltia és menor que en una no vacunada. A més, cal tenir en compte que l'objectiu principal de la vacunació no és només evitar la infecció, sinó prevenir les complicacions que pot comportar en persones especialment vulnerables. També és important vacunar-se cada any perquè ambdós virus pateixen mutacions i això comporta la necessitat d'adaptar les vacunes cada temporada per fer-hi front. D'altra



banda, els anticossos que produeix el nostre sistema immunitari contra aquests virus disminueixen amb el pas del temps.

Si estic embarassada, em puc vacunar?

La infecció per grip i SARS-CoV-2 durant l'embaràs pot produir complicacions tant a l'embarassada com al nadó. Vacunar-se redueix el risc de contagi i també de patir les possibles complicacions, ja que proporciona protecció a l'embarassada, al nou-nat i al lactant durant els primers mesos de vida, mitjançant els anticossos que es transmeten a través de la placenta i, en el cas de la grip, també mitjançant l'alletament.

La vacuna pot produir la malaltia?

Les vacunes de la campanya de tardor que es fan servir actualment a Catalunya no poden causar la malaltia. No contenen virus vius, sinó que s'elaboren a partir de fragments del virus. D'aquesta manera, són capaces d'activar el sistema immunitari, però sense causar la malaltia. En el cas de la vacuna intranasal contra la grip, els virus que conté estan debilitats.

Com he de demanar cita per vacunar-me?

Per demanar dia i hora per a les vacunes, cal sol·licitar-ho a través de La Meva Salut. Entra a l'aplicació, clica a l'apartat de "Cites", després a "Cites i

consultes d'atenció primària" i, finalment, tria l'opció "Vacunació".

Si no tens l'aplicació de La Meva Salut, no passa res. La cita prèvia també es pot demanar al web de programació citasalut.gencat.cat o bé directament al teu centre d'atenció primària (CAP).

Puc vacunar-me sense cita prèvia?

Com a novetat, fins al 5 de desembre, els centres d'atenció primària oferiran horari de vacunació sense cita prèvia per a les persones que no hagin pogut demanar hora. L'horari serà de dilluns a divendres, de 9.30 a 12.30 i de 16.30 a 19.30. A més, diferents CAP ofereixen vacunació sense cita els dissabtes de 9.30 a 12.30. Si no estàs segur si el teu CAP ofereix aquest servei, pots consultar-ho al 061.

Amb aquesta mesura, si no es pot demanar cita pels mitjans habituals, es pretén facilitar la vacunació i fer-la més accessible a tothom que es vulgui vacunar.

I recorda: Vacunar-se contra la grip i la Covid és estimar. A un mateix, als teus i al que et fa feliç. Demana cita per vacunar-te a La Meva Salut, a citasalut.gencat.cat o al teu CAP, i gaudeix de tot allò que estimes sense posar a ningú en risc.

Amb el suport de





CENTRE D'ESTÈTICA AVANÇADA
ELISABETH RIUS

C/ Ferrer i Busquets, 74 | Tel. 973 499 126 | 25230 Mollerussa  [estetica_elisabethrius](#)



BONES FESTES



Especialista en tractaments corporals, facials i maquillatge per a esdeveniments.



serret
www.serret.es

Esports · Viatge · Joguines · Puericultura
Llistes de naixements On line

Bones Festes

Ferrer i Busquets, 88 Tel. 973 60 03 72 Mollerussa info@serret.es



La Perla d'Or
ADMINISTRACIÓ DE LOTERIES



LOTERIA DE NADAL!
NÚMERO DE LA CASA

31216
LOTería NACIONAL DE NAVIDAD
22 de diciembre de 2025
PRECIO 20 EUROS



La Perla d'Or
ADMINISTRACIÓ DE LOTERIES
MOLLERUSSA



Residències geriàtriques i centres de dia



residències
Barbens I
Barbens II
Castellserà
La Fuliola i Boldú
RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES I CENTRES DE DIA
Acreditats com a centres col·laboradors de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya



residència Barbens II



Bones Festes

Oferim el millor tracte familiar i humà mitjançant un gran equip de professionals qualificats i amb àmplia experiència que us faran sentir com a casa.

Amb unes magnífiques instal·lacions i moderns equipaments gaudireu de la comoditat dels millors serveis.

Estem ubicats en un entorn rural i tranquil, a només 25 minuts de Lleida i a una hora de Barcelona.

www.residenciabarbens.cat · www.residencialafuliola.cat · serveislleida@serveislleida.cat

- Barbens I: T. 973 718 010
Plaça Mestre Benet, 4-5-6 · 25262 Barbens
- Barbens II: T. 973 580 016
C/ del Nord, 11 · 25262 Barbens
- La Fuliola i Boldú: T. 973 571 055
C/ Llibertat 1 · 25332 La Fuliola
- Castellserà: T. 873 631 203
C/ Migdia, 8 · 25334 Castellserà
- Mòbils: 650 109 735 · 620 258 719
620 960 431

 [@residenciesbarbensfuliolaiboldu](#)

La música que ens pot millorar la vida

La UdL començarà al febrer un màster pioner en neurociència de la música

“La música, a través d’una complexa interacció de mecanismes neurològics, psicològics, fisiològics, biològics i bioquímics exerceix una influència sobre els éssers humans. Influeix en els processos químics del cervell, com l’augment de les endorfines o la dopamina. També té un impacte en els processos fisiològics del cos, com la freqüència cardíaca o la tensió arterial.” Tot això que explica el neuròleg Manio von Maravič és part de la matèria d’estudi de la neurociència de la música, la temàtica que desenvolupa àmpliament el màster de Formació Permanent en Neurociència de la Música de la Universitat de Lleida (UdL) que s’iniciarà el pròxim mes de febrer.

El va crear i el dirigeix el divulgador científic Jordi Àngel Jauset, autor del llibre Neuromúsica. Cerebro, ciencia y arte (Plataforma editorial), i el neuròleg Manio von Maravič n’és professor, juntament amb professionals que treballen amb la música des d’altres disciplines, com el músic i compositor lleidatà Antoni Tolmos i la musicoterapeuta Emma Plana, entre altres referents en l’estudi de l’impacte neuro-cognitiu i emocional de la música.

Donaran a conèixer aspectes vinculats a la música com ara que “el que ens afecta no és la música, sinó les respostes del nostre sistema nerviós a unes vibracions acústiques, de determinats paràmetres, que nosaltres identifiquem com a música”, explica Jauset, algú per a qui l’estudi de tot això resulta “apassionant i meravellós”. I afegeix que “la neurociència de la música ens ensenya que no existeix un centre musical únic, sinó que aquesta activa una vasta



Jordi A. Jauset, Emma Plana, Antoni Tolmos, professors del màster / CEDIDA

xarxa d’àrees cerebrals relacionades amb el moviment, l’emoció, la sensació, la cognició... ens afecta d’una manera íntegra”.

Tot el que cada professor desgranarà en aquest màster vol mostrar les possibilitats que la música pot oferir a la millora individual i social. En paraules del Dr. von Maravič, “la música, amb el seu caràcter de llenguatge emocional d’abast universal, ha demostrat posseir la capacitat de potenciar la cognició i d’exercir una influència positiva en la convivència social”. Ell, concretament, impartirà tres mòduls sobre el risc específic que corren els músics professionals de desenvolupar una malaltia neurològica, i sobre les malalties neurològiques característiques de músics i compositors famosos. Dos mòduls didàctics estan dedicats a teràpies alternatives relacionades amb la música i la seva evidència científica, concretament la teràpia vibro acústica i la teràpia de so.

El màster començarà el pròxim mes de febrer i es desenvoluparà en cinquanta sessions en línia en directe, a través d’streaming, fins al febrer del 2027. S’adreça a educadors, psicòlegs, terapeutes o professionals de la salut, als quals vol mostrar tot el coneixement de la neurociència de la música i motivar perquè es continuï estudiant i, sobretot, s’experimenti i se’n faci l’ús adequat. “Volem formar en tot l’abast de la música com a eina transformadora en tots els àmbits i aplicacions per a una millora de l’ésser humà”, puntualitza Jauset, qui també precisa que, per a inscriure’s en aquest màster no es demana “cap formació específica, ni en música ni en neurociència, ni en psicologia. Sí, es requereix una titulació de grau, però els coneixements específics s’imparteixen al llarg del programa”.

Antoni Tolmos és qui impartirà el mòdul de Llenguatge musical, “perquè puguin tenir una base de llenguatge musical els qui no tinguin coneixements de música”. Tolmos és professor a la UdL, on imparteix matèries al grau d’educació musical i classes de locució i so al grau de comunicació i periodisme audiovisual. I també és professor d’un postgrau en línia d’educació musical a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). En aquest innovador màster de la UdL és coordinador i impartirà també salut laboral i música, i sound branding: les marques i els logos sonors de les empreses.

Com a músic professional, com a concertista, la manera de comunicar-se amb el món d’Antoni Tolmos és la música. Diu que ja des de fa molts anys, el seu repte és “utilitzar la música en la cerca de la felicitat de qui l’està escoltant. M’ha interessat sempre empatitzar amb el meu públic. Per això, tots els meus concerts tenen un alt contingut d’interacció amb el públic, m’agrada explicar-los coses i els meus concerts sempre són concert-conferència i ho lligo amb la part més emocional de les persones”.

Tolmos es va formar en creixement i rendiment personal per trobar eines per poder utilitzar a l’escenari. Actualment és mentor artístic: ajuda joves artistes a millorar l’estratègia artística i la part emocional. Ho ha fet, entre altres, amb Mariona Escoda, la primera guanyadora del programa Eufòria de 3Cat, i amb Lluís Sánchez, el vencedor de la tercera edició.

ELS AVENÇOS DE LA NEUROCIÈNCIA

Quan Mario von Maravič va començar la seva formació com a especialista en neurologia, l’any 1986, al seu país, Alema-

nya, recorda que “la neurologia era una disciplina molt acadèmica, sense possibilitats terapèutiques rellevants i amb escasses opcions diagnòstiques”. Però, tal com ell mateix apunta, “gràcies a les modernes tècniques d’imatge, com la ressonància magnètica, la ressonància magnètica funcional, els mesuraments del metabolisme cerebral, els registres d’EEG directament del cervell i, en particular, gràcies al ràpid avenç dels coneixements en neuroimmunologia, la neurologia ha esdevingut una disciplina complexa orientada a la teràpia”.

Així -afegeix- “avui dia es poden tractar amb èxit malalties que fa uns anys ens deixaven perplexos, com la migranya, l’esclerosi múltiple, els accidents cerebrovasculars o les malalties musculars, i, fins i tot, en el tractament dels tumors cerebrals s’estan realitzant progressos gràcies a la neuroimmunologia”.

El progrés de la neurologia -conclou el neuròleg- “es mesurarà principalment per la millora de les teràpies per a les malalties neurodegeneratives, en particular la demència i el Parkinson, així com les nombroses malalties neurogenètiques”.

L’activitat clínica de Mario von Maravič s’ha centrat sempre en el tractament d’accidents cerebrovasculars, trastorns neurològics del moviment com el Parkinson i la distonia, exàmens neurofisiològics i, en els últims anys, especialment en l’esclerosi múltiple.

LA MÚSICA, AL CENTRE DE LA VIDA

La primera formació de Jordi Àngel Jauset va ser la musical. Als quinze anys es va treure el títol professional de piano, al Conservatori Professional de Música de Saragossa. Paral·lelament, amb els seus germans, mentre tots estudiaven piano, formaven un grup d’acordionistes que va guanyar diversos certàmens europeus. Més tard, va estudiar Enginyeria Superior de Telecomunicacions i un Màster d’Administració d’Empreses. Més endavant, va iniciar un doctorat en Enginyeria Biomèdica, però finalment es va doctorar en Comunicació. Després, va fer un Màster en Prevenció de Riscos Laborals (PRL) i, finalment, un altre en psicobiologia i neurociència cognitiva.

La seva formació musical, que va començar als 3 o 4 anys, quan el seu avi li ensenyava solfeig i el seu pare piano (amb només cinc anys va fer una interpretació a Ràdio Popular de Lleida, a quatre mans acompanyat per la seva germana Anna) van ser -diu- “decisius i molt importants, sens dubte, per aquesta darrera etapa de la meua vida relacionada amb la música, no ja com a intèrpret, sinó com a divulgador científic sobre els beneficis de la música”.

El seu besavi, a qui no va arribar a conèixer, tocava l’acordió; el seu avi era saxofonista de l’orquestra de la Diputació de Lleida; i el seu pare va fer la carrera de piano, que va compaginar amb altres estudis de peritatge mercantil. La tradició musical, doncs, existia a casa, i avui ell i la resta de professors d’aquest màster volen fer irradiar els beneficis de la música entre professionals que després podran implementar aquests beneficis.

■ Carme Escales

ENTREVISTA A POL SIMÓN,
CANTAUTOR LLEIDATÀ DE 25 ANYS

“Tres minuts d’una cançó poden canviar la teva manera de veure el dia”



Sentiments, emocions, amor i desenganys inspiren les lletres del cantautor lleidatà Pol Simón. L'autor de l'himne de l'Atlètic de Lleida acaba de publicar el seu primer disc, Mentiras. Parlem amb ell de com va començar a arrelar en ell la música i de quin és el propòsit de les seves cançons

Quins van ser els teus primers contactes amb la música?

A casa la música sempre ha estat molt present. La meva mare tocava el piano al conservatori i el meu pare cantava en orquestres.

Jo de ben petit ja vaig començar a tocar el piano: m'ho va inculcar la meva mare, i sempre l'he tocat. I als tretze o catorze anys, vaig aprendre a tocar la guitarra.

Quan vares escriure la primera cançó?

Durant la pandèmia, quan estava confinat. El meu padrí es va morir i vaig aprofitar que no tenia res a fer i vaig voler provar-ho. La vaig titular Confinat.

Escrius totes les teves cançons?

Sí, tant lletra com melodia. Trec la melodia amb la guitarra i després li poso la lletra.

Tens algun lloc especial on prepares millor les cançons?

Normalment escric en un estudi que tenim a casa, un espai molt reservat per gaudir de la música. Allà em gravo: és el racó on em trobo més a gust. M'inspiro, sobretot, en tots els artistes que escolto, com Melendi, Leiva, gent que parla d'això. Ells són les meves referències, gent que parla d'amor

i desamor. Però també escric a partir de vivències viscudes, per mi o per amics que me les expliquen, i ho expresso musicalment.

Quin objectiu et proposes amb les teves creacions musicals?

Quan m'arriba a mi una cançó, em fixo en el que em pot arribar a transmetre: m'agrada més en funció del que em transmet.

I això mateix és el que cerco: intento que a la gent li arribi d'una manera o altra allò que escric. I que amb tot el que expresso, que cadascú es pugui fer seva la cançó, o pugui pensar en algú. Que pugui arribar a la gent és l'objectiu, però també perquè, expressant-me d'aquesta manera, jo també em desfogo.

Què et sol arribar més aviat, la melodia o la lletra?

Quan escolto música, jo em fixo en la melodia, en allò que m'arriba d'ella, abans que la lletra. I després, en la lletra. I quan componc intento fer-ho de manera que passi el mateix a qui l'escolta: que cadascú es pugui fer seva la cançó. A mi, una cançó em pot portar a moments de tristesa, de dolor o d'alegria. En els moments durs d'una relació pots expressar les emocions que sents i aconseguir que els qui l'escolten s'hi sentin reflectits. Per això cal escriure en el moment oportú.

I sempre al voltant de l'amor i el desamor?

Sí, és el que he sentit sempre a les orquestres on tocava el meu pare; la música dels setanta i vuitanta, com la de grups com Los Secretos; i de més actual, com El Canto del Loco



amb Dani Martin, o Morat, el grup colombià de pop rock en castellà. És el que sempre he escoltat. Tenir aquests referents ja fa que em surti bastant sol tot el que jo componc.

Creus que les cançons d'amor poden fer viure de manera diferent les relacions?

Jo quan escric penso que estic fent arribar bé missatges com tractar millor la teva parella. Sí, el que s'aprèn amb una cançó es pot veure reflectit en la parella. Una cançó potser et canvia el dia i, si estàs millor, aquest amor el pots transmetre a la parella. Tres minuts d'una cançó poden canviar la teva manera de veure el dia, i si et fa sentir bé, potser te la poses sis o set cops i aquest sentir-te bé també el transmits.

Mentiras és el nom del teu primer disc. Què t'ha portat a titular-lo així?

Justament la necessitat de reivindicar la veritat personal. Parlo de les contradiccions entre el que diem i el que sentim. Tot és escrit des de la veritat amb la voluntat que la gent connecti. I això ja ha valgut una mica la pena, haver pogut compartir emocions i fer-les més lleugeres entre tots. Les sis cançons són a totes les plataformes.

Tens algunes cançons en català, però predominen les que

has fet en castellà.

Em sento més a gust escrivint en castellà perquè m'és més fàcil, em resulta més còmode pels meus referents. A casa sempre parlem català, però escoltem molta música en castellà. Has de fer el que t'agrada. Jo he escoltat sempre més música de Madrid que la catalana.

Tens previst aviat alguna actuació?

Els dies 29 i 30 de novembre i el 10 de gener, al concert solidari contra el càncer de mama, Mama Pop, a Lleida. Jo hi interpretaré alguna versió. I, no en solitari, faig duo amb un amic, ens diem Finder, i anem per bars i festes privades com aniversaris, bodes, i fem versions, que és el que la gent vol i s'ho passa bé.

Però viure de la música encara no ho fas?

No. Jo estudio Enginyeria Química. Estic a l'últim curs. Per mi la música sempre ha estat una afició. El disc és molt professional, però és molt complicat viure de la música. I com que a mi m'agradaven els números, vaig triar la carrera d'Enginyeria. No sé on acabaré treballant, la música m'ha servit molt, en estones lliures me n'anava a l'estudi a tocar, igual que quan surto a jugar a futbol o vaig a córrer. Fins que un dia em vaig asseure amb un productor, Josep Maria Bossa, i li vaig ensenyar les maquetes. Per mi fins ara la música és una afició. Viure d'això, només quatre ho poden fer. Al final costa fer-se un lloc i sí que hi ha noves iniciatives, nous espais, es creen concerts per a

les veus noves que es puguin fer sentir. La meua és una proposta sincera i si no deixo de picar pedra i sóc fidel, poden sortir oportunitats. Mai ho saps, de vegades hi ha aquest cop de sort, i potser la cançó que menys t'agrada, ho peta. Si m'hi pogués dedicar, triaria la música més que no pas haver d'estar tancat en una oficina. De moment, m'ho vaig compaginant.

Els vídeos els heu enregistrat a la ciutat de Lleida.

Sí, Mentiras, a l'arc del Pont, vora la plaça de Sant Joan. És un espai que a la gent li fa gràcia i representa d'on sóc, és una ubicació molt maca. Els altres vídeos també els hem fet a Lleida. Batega fort, en dues ubicacions: al costat de l'aeròdrom d'Alfés i a la Llotja. Como olvidarte, el vam gravar en un camp de Lleida.

Quins llocs aprecies més de Lleida que, a més, recomanaries?

La Seu Vella, per les vistes a tota la ciutat, des de dalt de tot de la catedral. I, al costat, hi ha les restes del castell de la Suda. De vegades hi vaig amb amics, per desconnectar. A córrer, hi vaig pel costat del riu. Quan vivia a Cappeda, el camí a l'institut el feia sempre a la vora del riu, que és molt maco.

■ Carme Escales

Bones Festes



HOTEL RESTAURANT
Hostal del Carme

Cerimònia amb tots els serveis inclosos
Celebració integral preboda i postcasament
Wedding planner

Possiblement, el millor espai de bodes de Lleida

"El valor de les coses no resideix en el temps que duren, sinó en la intensitat amb la qual es viuen. Per això, creem moments inoblidables per a tu".

 **HOTEL - RESTAURANT**
HOSTAL DEL
CARME VILAGRASSA

Crta Ma-II km 504, Vilagrassa 25330

a menys de 30 min de Lleida

973 311 000 info@hostaldelcarme.com

www.hostaldelcarme.com

@hostaldelcarme

Book



Lleida sacseja el panorama agrari: l'Agrobiotech debuta amb força i amb mirada europea

Tots els concessionaris de maquinària agrícola han estat presents al certamen després de 15 anys però molts es queixen de la baixa afluència de visitants



Lleida va fer un pas decisiu en la seva projecció agroalimentària amb la primera edició de l'Agrobiotech Innovation Forum, la nova fira professional que prengué el relleu del veterà Sant Miquel. Del 25 al 27 de novembre, els Camps Elisis es van convertir en un pol d'activitat tecnològica i empresarial, reunint 174 expositors directes i més de 200 indirectes en un esdeveniment que va voler marcar un abans

i un després en la innovació agrària. El fòrum va consolidar-se com un espai d'enllaç estratègic entre recerca, empreses i inversors: prop de 70 startups hi van presentar els seus projectes, mentre que l'Associació Nacional de Transportistes d'Animals Vius hi va celebrar el congrés anual. El retorn simultani de tots els concessionaris de maquinària agrícola —fet que no es veia des de feia quinze anys— fou interpretat per l'alcalde Félix Larrosa com un senyal clar

que Lleida recuperava centralitat i confiança dins del sector.

Els continguts del certamen van pivotar entorn de grans reptes actuals: maquinària i digitalització agrícola, ramaderia, gestió hídrica i regadiu, energia sostenible i bioeconomia. A banda, el públic professional va poder assistir a mig centenar d'activitats paral·leles, que incloïen jornades tècniques, conferències especialitzades i demostracions de robòtica, drons i maquinària autònoma. També s'hi van celebrar el Congrés de l'Associació Nacional de Comerciants del Porcí i el Bioeconomy Innovation Day de les Bio-regions d'Europa.

Amb la participació d'uns 250 experts i una àrea expositiva de 22.000 metres quadrats distribuïts en tres pavellons i una extensa zona exterior, el fòrum va esdevenir un espai privilegiat per a la transferència de coneixement, la detecció de tendències i l'impuls de noves oportunitats de negoci.

La valoració dels expositors va ser desigual. Dins dels pavellons, les empreses i projectes tecnològics del sector agroalimentari van celebrar el caràcter professional d'una fira que, segons explicaven, els havia permès interactuar directament amb visitants del sector i evitar un públic més generalista. En canvi, les firmes de maquinària agrícola situades a l'exterior van qualificar l'afluència de "fluixa". El fred d'aquelles dates, la manca de publicitat i el fet que molts pagesos tinguessin feina en aquella època van ser, segons deien, els principals obstacles. A més, denunciaven que no hi havia prou superfície coberta per encabir tota la maquinària.

El certamen, fruit del desdoblament de la històrica Fira de Sant Miquel en dos esdeveniments —el MOS, dedicat a la gastronomia i l'automoció, i l'Agrobiotech—, va reunir 174 expositors directes i més de 200 indirectes durant els tres dies de celebració.

L'objectiu principal havia estat mostrar les darreres solucions tecnològiques del sector agroalimentari i crear espais de cooperació entre empreses, centres de recerca i inversors. Larrosa va remarcar que el repte de cara al futur seria convèncer els agricultors més reticents a la innovació que aquesta nova fira és la continuació natural d'una tradició firal de més de set segles.

Les institucions van coincidir a valorar positivament aquest nou format. Larrosa va subratllar que l'Agrobiotech permetia "reafirmar el paper de Lleida com a referent agroalimentari europeu". La delegada del Govern, Núria Gil, va remarcar que el saló posava el focus en reptes clau com la transició energètica i la gestió de l'aigua. I el president de la Diputació, Joan Tàlarn, va destacar que la transformació de l'antic Sant Miquel en dues fires —anomenades MOS i l'Agrobiotech— havia estat un encert que permetia preservar el llegat històric alhora que s'impulsaven projectes com el G10 i els nous centres d'innovació transformativa, entre els quals el de Sort dedicat a l'aprofitament forestal.

Durant el matí del passat dimarts es va veure un degoteig de visitants, tot i que menys que en altres edicions de Sant



Miquel, que tradicionalment atreïa bona part de públic general. Un exemple d'això va ser José Manuel Marín, vingut expressament des de Castelló. El visitant va explicar que és un apassionat de la maquinària agrícola i que en aquestes fires "sempre acaba comprant alguna cosa".

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

La primera edició de l'Agrobiotech va comptar amb mig centenar d'activitats paral·leles, una trentena de jornades i conferències, i espais de demostració de robòtica, maquinària autònoma i drons. A més del Congrés Nacional de Transport d'Animals Vius (ANTA) s'hi va celebrar també el Congrés de l'Associació Nacional de Comerciants del Porcí i el 'Bioeconomy Innovation Day' de les Bioregions d'Europa.

En total, uns 250 professionals de l'àmbit agroalimentari i la innovació tecnològica van convertir el fòrum en un espai per fomentar la col·laboració i la transferència de coneixement. Alhora, s'hi van presentar noves tendències transformadores en l'àmbit agrícola, amb ponències, demostracions tecnològiques, espais de networking i trobades empresarials. Tot plegat va tenir lloc en una superfície bruta d'exposició de 22.000 metres quadrats als Camps Elisis, repartits entre tres pavellons i una zona exterior.

■ Àlvar Llobet

Mig segle millorant la logística de les empreses

A. Miquel fa 50 anys que acompanya el progrés empresarial amb enginys que faciliten la càrrega, especialment amb carretons mecànics i automatitzats



Rebre gènere als magatzems, ja sigui fruita que ve del camp, o càrregues d'articles en capsas, petites i grans, que arriben de fàbrica, per a després fer-ne la distribució, requereix mecanismes d'ajuda per facilitar l'elevació dels pesos. En això estan especialitzats els professionals

de l'empresa A. Miquel, que té la seva seu principal a Sidamon, però també instal·lacions a Valls i a Andorra.

Fa ja més de cinquanta anys que Antoni Miquel la va fundar al Palau d'Anglesola -originàriament com a taller de reparacions mecàniques-, l'automatització dels sistemes de càrrega és avui una de les principals apostes

de l'empresa. Tal com explica l'Oriol Miquel, fill del fundador i, actualment, al capdavant de l'empresa, "tot està fent un canvi i tothom vol anar a l'automatització de processos, que no vol dir eliminar gent".

I ho puntualitza perquè la precisió de les màquines de càrrega que han esdevingut robots, continuen neces-



El pròxim març obrirà un showroom per mostrar als clients els sistemes elevadors més avançats

sitant la supervisió humana per al seu correcte funcionament i comprovar que no hi ha cap obstacle que pugui impedir tots els moviments.

Precisament per aquesta necessitat de coneixement de la nova tecnologia, tècnics i comercials d'aquesta empresa lleidatana van sempre de la mà del client per assegurar que allò que encarrega és el sistema que més i millor pot ajudar el seu negoci. Els carretons de venda, lloguer i reparació amb els quals treballen, així com les màquines elevadores més sofisticades són de la firma alemanya Linde, de la qual A. Miquel té la concessió exclusiva per a Tarragona, Lleida i Andorra. Els seus empleats han rebut formació directament de Linde que, com a fabricants, coneixen fil per randa tota l'eficàcia i límits de la maquinària que fan.

És en aquest servei que ofereixen d'expertesa on hi ha el valor afegit d'A. Miquel. "Abans de vendre una màquina, a casa del client fem una anàlisi ben completa de tots els factors que poden fer que aquella màquina aporti el màxim o, al contrari, impedir-ho. Per exemple -apunta Oriol Miquel- "si una màquina ja no entra massa bé en l'espai en el qual se la vol fer treballar, no li vendrem. Tampoc si el terra és irregular que per a determinades màquines és imprescindible que sigui un terra pla". Igualment, "necessitem que el client estigui molt involucrat per facilitar-nos tota la informació, com ara quants palets necessita que la màquina porti alhora. I també involucrat un cop tingui la màquina per controlar que respon bé, per a la qual cosa n'ha de conèixer bé el funcionament". Els



carretons convencionals poden ser la solució en moltes situacions de transport que una caríssima màquina automàtica potser no acabarà de resoldre tan eficaçment. Per tant, afirma Oriol Miquel, "si venem és perquè ha de millorar el negoci del client".

EXPOSICIÓ I FORMACIÓ

A partir del pròxim mes de març, a les instal·lacions de Sidamon, A. Miquel inaugurarà showroom per poder convidar els clients interessants a conèixer l'última tecnologia en carretons elevadors i ensenyar com funcionen. Això no obstant, i tal com explica Oriol Miquel, "la formació del client sempre forma part del seu acompanyament. Si es para una màquina, ens ha de poder dir quin codi d'avaría apareix i nosaltres ens podem connectar remotament amb la màquina o desbloquejar-la a distància. Inclús via internet també podem controlar les hores

que ha treballat una màquina".

Per això tenim un equip d'enginyers en constant formació, que acompanyen els comercials a visitar els clients. Al mateix temps, els comercials han esdevingut ja assessors del client perquè coneixen les màquines. També disposen d'un encarregat de seguretat, una persona dedicada a la seguretat de les empreses que completa la supervisió dels espais de treball de la nostra maquinària.

ALTRES BRANQUES DEL NEGOCI

També de fabricació alemanya, A. Miquel compta amb una gran gamma de màquines industrials de fregar de la marca Hako.

L'empresa compta, a més, amb un departament d'I+D, on fabriquen accessoris, palets per carregar o escombradors per situar davant dels carretons. Tots aquests articles els comercialitzen internacionalment.

Denunciar sense desplaçar-se: Ponent prova un nou model policial sobre el terreny



Comissaria de Mossos d'Esquadra a Mollerussa
/ ÀLVAR LLOBET

L'Àrea Policial dels Mossos de Mollerussa i les Borges es doten de tecnologia per no perdre denúncies i millorar la resolució dels casos

L'àrea policial de Mollerussa i les Borges Blanques dels Mossos d'Esquadra ha posat en marxa una iniciativa que pot transformar la manera com la ciutadania es relaciona amb la policia: la denúncia mòbil, un servei que porta els agents fins al lloc dels fets perquè la víctima no hagi de desplaçar-se. La prova pilot, que neix d'una diagnosi detallada sobre les dificultats que té la població rural per interposar denúncies, vol donar resposta a una

problemàtica persistent: la infra-denúncia de delictes en zones de baixa densitat poblacional.

Els agents assenyalen que, en entorns rurals, el simple fet d'arribar a la comissaria pot esdevenir un repte. Distàncies llargues, manca de transport públic, horaris laborals rígids o la dependència de terceres persones fan que moltes víctimes optin per no denunciar. Aquest buit silenciós no només perjudica les persones afectades, sinó que impedeix a la policia tenir una visió real del territori i anticipar-se a noves problemàtiques. El nou model vol revertir aquesta situació acostant el servei policial al ciutadà, i no a l'inrevés.

La denúncia mòbil aporta un benefici immediat: la preservació del lloc del delictes. Quan els agents arriben al punt dels fets, poden observar directament l'entorn i detectar indicis que sovint es perden quan la víctima ha de desplaçar-se. A més, el relat que s'obté és més viu, més precís i menys condicionat pel pas del temps. Aquesta proximitat també reforça la confiança de les víctimes, que sovint troben més fàcil explicar el que han viscut en un espai conegut i no en una comissaria.

LA TECNOLOGIA COM A ALIADA

La posada en marxa d'aquest sistema ha estat possible gràcies a la incorporació d'equipaments lleugers i eficients: ordinadors portàtils, impressores mòbils i connexions segures que permeten registrar formalment la denúncia sobre el terreny. Un cop finalitzat el tràmit, la víctima rep la documentació en mà i té l'opció d'ampliar-la posteriorment mitjançant un correu electrònic. Tot plegat transforma els agents en una petita oficina policial itinerant, capaç de resoldre l'administració bàsica sense perdre qualitat ni garanties jurídiques.

DE PROVES INICIALS AL POSSIBLE DESPLEGAMENT GENERAL

Aquesta metodologia es va començar a provar el maig del 2025 en algunes localitats de la costa catalana, on ja es van detectar millores en la rapidesa i en el volum de denúncies registrades. L'arribada de la prova pilot a la Plana d'Urgell

“

Quan els agents arriben al punt dels fets, poden observar directament l'entorn i detectar indicis que sovint es perden quan la víctima ha de desplaçar-se

i les Garrigues permet analitzar el funcionament del model en un entorn on la dispersió dels habitatges i la menor mobilitat de la població suposen un repte afegit. Si els resultats són satisfactoris, els Mossos preveuen un desplegament progressiu durant els pròxims mesos a altres comarques catalanes.

UN CANVI DE CULTURA POLICIAL?

Aquest nou abordatge també representa un petit canvi de paradigma dins del cos: una policia més proactiva, més pròxima i més orientada al servei. Fonts policials reconeixen que, sovint, un gest tan simple com evitar a la víctima un desplaçament llarg pot ser decisiu perquè el delictes aflori. I afirmen que aquesta proximitat pot contribuir a reforçar la percepció de seguretat en unes comunitats on la figura del mossos d'esquadra encara manté un vincle de confiança molt directe amb la ciutadania.

La denúncia mòbil és, de moment, una prova pilot. Però, si funciona, pot convertir-se en una eina potent per aflorar delictes ocults, millorar la resposta policial i facilitar un accés més equitatiu a la justícia en el conjunt del país.

■ Àlvar Llobet

MONTULL
INFORMÀTICA

Venda i reparació d'ordinadors
Venda de consumibles

Servei tècnic

Distribuidor oficial
 Prova gratuïta amb el codi: PCDTV6KPQ

Classic Ges
 comptabilitat professional al teu abast
 Al cor de la teva empresa

C/ Ferrer i Busquets, 113, cantonada C/ Montsec
 25230 Mollerussa Tl. 973 60 17 83 693 29 99 95

Lleida intensifica la lluita contra les agressions masclistes



Lleida ha activat un ampli paquet de mesures per reforçar la lluita contra la violència masclista, en un any marcat per l'augment de casos i per una major demanda d'atenció.

Entre l'1 de gener d'enguany i l'11 de novembre, el Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones (CIAD) ha atès 232 dones, una xifra que la Regidoria de Polítiques Feministes interpreta com a resultat d'un augment de la consciència social i d'un coneixement més estès dels serveis disponibles. Aquest increment arriba en un moment en què la Paeria ha decidit reforçar tant la prevenció com la resposta institucional.

FORMACIÓ OBLIGATÒRIA PER A TOTA LA GUÀRDIA URBANA

Amb la voluntat d'assegurar una actuació policial àgil i sen-

sible, l'Ajuntament ha impulsat per primer cop una formació obligatòria i generalitzada per a més de 200 agents i comandaments de la Guàrdia Urbana. El curs, anomenat Jornada de Violència de Gènere, ha estat de quatre hores de durada i s'ha impartit els dies 13, 18 i 20 de novembre. Ha inclòs continguts sobre normativa, definicions bàsiques, perfils de risc, pautes d'actuació i eines psicològiques, com l'empatia i la serenitat. La tinenta d'alcalde de Polítiques Feministes, Carme Valls, ha subratllat la "sensibilitat especial" de la policia local i ha insistit en la importància d'una primera atenció que generi confiança a les víctimes. La tinenta d'alcalde de Seguretat, Mobilitat i Civisme, Cristina

Morón, ha remarcat que aquesta formació és "fonamental" perquè dota la Urbana d'eines per identificar conductes violentes, actuar amb diligència i donar un tracte adequat a les dones que demanen ajuda.

L'ALERTA DIGITAL: UN FRONT EN CREIXEMENT

Les dades recents dels Mossos d'Esquadra evidencien que la violència masclista s'estén amb força en l'àmbit digital. Les denúncies per descobriment i revelació de secrets han crescut un 21,1% en un any, passant de 161 a 195 casos. La sergenta Andrea García, cap de la Unitat Central d'Atenció i Seguiment a Víctimes, alerta que aquesta tipologia "no només ha augmentat, sinó que continuarà creixent", ja que les amenaces i la difusió de continguts íntims tenen "una vida més llarga i una gravetat superior" en línia.

AUGMENT DE LES AGRESSIONS SEXUALS

Les agressions sexuals han augmentat un 15,5%, fins a les 216 denúncies, amb la franja de 26 a 35 anys com la més afectada (36% de les víctimes). Les agressions a menors de 16 anys es mantenen al voltant del 5%, amb 35 casos registrats.

“

Fins a l'octubre, els Mossos han tramitat 14.455 denúncies per violència de gènere, i preveuen tancar l'any prop de les dades del 2024 (17.124)

Fins a l'octubre, els Mossos han tramitat 14.455 denúncies per violència de gènere, i preveuen tancar l'any prop de les dades del 2024 (17.124). El gruix dels casos correspon a maltractaments (37%), seguit d'amenaces (20,2%) i trencaments de condemna (17%), una tipologia que creix un 13,1% i que sovint implica revictimització.

UNA UNITAT ESPECIALITZADA I MÉS RECURSOS POLICIAIS

Durant la celebració de Santa Cecília, patrona de la Guàrdia Urbana, l'alcalde Fèlix Larrosa ha anunciat la creació d'una unitat especialitzada en violència masclista, encarregada d'analitzar i atendre delictes relacionats amb aquesta xacra. Tot i destacar que els delictes contra la llibertat sexual han disminuït un 13,5% enguany, Larrosa ha remarcat que "no és suficient", ja que "encara hi ha dones que pateixen maltractaments i violència".

L'alcalde també ha avançat la convocatòria de 2 places d'inspectors, 2 de subinspectors, 4 de sergents i 4 de caporals, per arribar als 260 agents, així com la creació d'una oficina de comunicació de seguretat. A més, el pròxim pressupost preveu renovar la flota de vehicles i millorar la gestió del parc mòbil.

■ Àlvar Llobet

Avui cuinem...

Salmó a la crema amb xampinyons



INGREDIENTS per a 4 persones

4 talls de suprema de salmó.
Mig porro.
200 gr. de xampinyons trossets.
150cc. de vi blanc.
200cc. de nata líquida.
Sal, julivert, oli d'oliva verge extra.

PREPARACIÓ:

En una paella posar una mica d'oli i saltar el porro picat durant un parell de minuts, afegir els xampinyons, una mica de sal i cuinar uns 8 minuts.

Abocar el vi blanc, als 5 minuts afegir la nata líquida i es deixa bullir suaument fins que s'espesseixi la salsa.

Mentrestant en una altra paella amb una mica d'oli molt calent cuinar el salmó, a foc fort un minut aproximadament per cada costat.

Afegir el salmó a la paella on hi ha la salsa i es deixa tot junt uns 5 minuts.

Escampar-hi julivert picat.

NOTES: Si coeu massa el salmó queda curós i sec, és millor cuinar-ho poc. Vi blanc, cava, el vi de la vostra zona, ... però que sigui de qualitat. Es pot posar julivert o anet.

PER:
Dolors Mateu
blogdecuina.blogspot.com



territoris

Vols donar-te a conèixer?

A Territoris col·laborem amb les empreses i el comerç local!
Contacta amb nosaltres al 676 560 252 o per correu a publicitat@territoris.cat

El magazín de **territoris.cat**



Visita l'edició digital aquí



CIRCUIT URGELLENC
www.circusa.com

LES PROPERES SETMANES ALS VOSTRES CINEMES



Els teus cinemes

Cinemes Majèstic de Tàrrrega
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



Escaneja'm!

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

CURSOS 100% SUBVENCIONATS



Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Continua
de Catalunya

CENTRE D'ESTUDIS PLA D'URGELL

+info: 652 40 29 22



NOUS CURSOS

2026

Oportunitats i coneixement!

CUINA

CUINA DE TEMPORADA
RECEPTES TRADICIONALS ESPANYOLES
CUINA JAPONESA NIVELL I
CUINA JAPONESA NIVELL II
ELABORACIONS BÀSIQUES DE CUINA

COMPETÈNCIES
DIGITALS

EXCEL NIVELL 1
COMUNICACIÓ I COL·LABORACIÓ
AMB EINES DIGITALS NIVELL I
CREACIÓ DE CONTINGUT DIGITAL
NIVELL I
IMPRESSIÓ 3D INDUSTRIAL
NIVELL I

COMPTABILITAT
I ADMINISTRATIU

COMPTABILITAT BÀSICA
COMPTABILITAT
INFORMATITZADA
COMPTABILITAT AVANÇADA
NÒMINES I
SEGURETAT SOCIAL II
TÈCNIQUES
PER PARLAR EN PÚBLIC

CATALÀ
C2



ANGLÈS
DIFERENTS
NIVELLS



PREPARA'T
AMB NOSALTRES!
PREGUNTA PER
TOTS ELS CURSOS
652 40 29 22

TALLER
DECORACIÓ
GALETES DE
Nadal

DILLUNS, 22 DE DESEMBRE
DE 17 A 19:30 h (taller de 2,5 h)

TALLER PER
A NENS

TALLER DE
CAKEPOPS DE
Nadal

DIMARTS, 23 DE DESEMBRE
DE 17 A 19:30 h (taller de 2,5 h)