

amic associació  
empreses  
comercials  
i comunicació



Els

# colors

Núm. 313 gener 2026 publicació mensual gratuïta

Revista fundada l'any 2000

del Pla de l'Estany



ASSOCIACIÓ BANYOLES  
comerç i turisme

SÓC DE  
BANYOLES,  
COMPRO A  
BANYOLES

# REBAIXES

A PARTIR DEL 7 DE GENER DE 2026



Entra a [www.banyolescomerciturisme.cat](http://www.banyolescomerciturisme.cat)  
i informa't de les botigues associades



Ajuntament  
de Banyoles

# #313 Índex

- 04 L'ENTREVISTA,  
Jordi Casanova, president del CN Banyoles
- 06 NOTÍCIES
- 08 LA BANYOLES NEGRA, CRÒNICA NEGRA  
BANYOLINA, per Josep Grabuleda
- 10 DONES AMB HISTÒRIA,  
per Maica Palmada
- 12 GENERACIÓ POST, Irene Serrat Roura
- 14 FARMÀCIES DE GUÀRDIA  
TELÈFONS D'INTERÉS
- 16 CONSULTORI OBERT, per Marta Expósito
- 18 MENJAR BÉ, per Jaume Fàbrega
- 20 (ID)ENTITATS DE LA COMARCA,  
LIMNOS - Ecologistes de Catalunya
- 22 ANIMALS PROPERS, per Clínica 1001
- 24 PREVENCIÓ I SEGURETAT,  
per Faust Moreno
- 26 UNS ULLS ESTRANYS, per Mar Vilà
- 28 TEMPS AL TEMPS,  
per Enric i Gabriel Estragués
- 30 RETRATS DE GENT SIGNIFICATIVA...,  
per Joan Comalat i Josep Grabuleda
- 32 COL·LABORACIÓ, per AMIC
- 34 ON ANAR
- 58 LA GUIA DE SERVEIS
- 60 ANUNCIS PER PARAULES
- 62 ASTRONOMIA, per Carles Puncernau



Editor\_ Josep Font Administració\_ Anna Sitjà Publicitat\_ 972 580 849 - 636 133 433 - 633 366 885





Col·laboradors\_ Jaume Fàbrega, Josep Grabuleda, Enric Estragués, Gabriel Estragués, Jordi Galofré, Marta Expósito, Clínica 1001, Mar Vilà, Carles Puncernau, Faust Moreno, Joan Comalat, Maica Palmada.

Edició i correcció de textos\_ Núria Fontbernat. Disseny gràfic\_ elscolors@primaveradigital.com

Edita\_ Els Colors del Pla de l'Estany, SL - Polígon Industrial UP4 - C/ Puigpalter, s/n - Apartat de correus 157 - 17820 BANYOLES  
info@revistaelscolors.com

Dipòsit legal\_ GI1293-2016 Control de l'OJD, distribució gratuïta  

Fons d'imatges\_ www.freepik.com 

www.revistaelscolors.com · info@revistaelscolors.com · WhatsApp 636 133 433  Segueix-nos a  @revistaelscolors

Per la publicació de la informació de les activitats d'entitats i ajuntaments de la comarca del Pla de l'Estany a la secció de l'On Anar, hem d'haver-la rebut com a molt tard el dia 20 del mes anterior a la publicació a info@revistaelscolors.com.

La direcció de la revista *Els Colors del Pla de l'Estany* es reserva el dret de publicació.

La direcció de la revista *Els Colors del Pla de l'Estany* no es fa responsable de les opinions dels seus redactors i col·laboradors, així com de les imatges i textos que utilitzin els anunciants per promocionar els seus productes. Prohibida la reproducció total o parcial d'aquesta revista, encara que es nomeni l'origen, sense l'autorització prèvia i per escrit de la direcció de la revista.



# Unicuida és atenció domiciliària de proximitat

## SERVEI ARREU DE CATALUNYA

El benestar de les persones grans és important per a la teva família?  
Quan necessites un servei de qualitat esperes un tracte humà i proper?  
Si és així, **UNICUIDA és el que estàs buscant.**

Et visitarem a casa teva i valorarem quines són les teves necessitats  
familiars. Amb nosaltres viuràs aquesta etapa amb total tranquil·litat.  
En parlem? **Truca'ns ara al 93 640 33 91.**

**Servei a Banyoles, a tot el Pla de l'Estany i a la resta de la província de Girona (639 909 745 Yolanda)**



## Jordi Casanova, president del CN Banyoles

*Si haguessis de resumir l'any del Centenari en un sol balanç, què destacaries com el principal èxit –tant a nivell esportiu com social– del Club?*

Vam optar per un centenari ple de petits actes repartits entre l'activitat ordinària del club i d'altres amb diferents entitats de la ciutat, crec que això l'ha fet molt visible i participatiu. En definitiva el gran èxit ha estat apropar el club a la ciutat.

*Quin ha estat el moment més significatiu o emotiu per a tu d'aquest any?*

N'hi hagut molts, en triaré tres, un esportiu; la World Rowing Master Regatta. Un social; el concert i festa d'agost al club amb més de 1.000 persones. I un institucional; el pregó i actes de la festa major.

*Hi ha un abans i un després de l'Any del Centenari?*

Sí i no, el club és el mateix, ens trobem en un bon moment esportiu i social, fem la feina ben feta i cal no canviar allò essencial que ens ha permès ser el que som. D'altra banda volem que aquesta mirada cap a la ciutat es mantingui.



*El Centenari ha estat només una celebració o ha suposat també un punt d'inflexió en la manera d'entendre i gestionar el Club? En quin sentit?*

Ha estat sobretot una celebració per posar en valor l'aspecte social i el llegat de l'entitat, i també per fer-la més propera als banyolins i banyolines i gent de la comarca, siguin socis o no de l'entitat. El club ocupem un espai públic que no és d'ús lliure, com molts altres espais públics. Amb els actes del centenari hem vist que moltes entitats poden fer ús d'aquest espai i fer-ho de manera compatible amb l'ús social i esportiu derivat del nostre objecte social. A la vegada ens hem demostrat la gran capacitat organitzativa que tenim com a club. Amb la qual cosa ja podem dir que voldrem optar a acollir noves proves esportives.





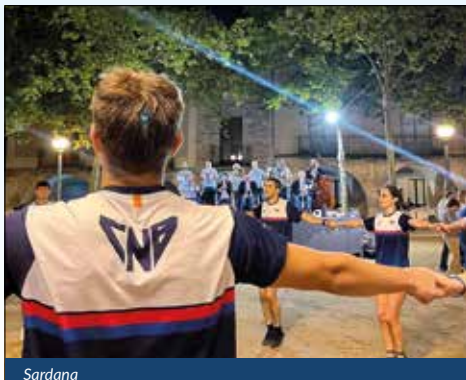
Figura del "100" amb piragües



Equipació del centenari



Exposició "El Club en blanc i negre"



Sardana



Rastres del centeni

## BANYOLES INAUGURA EL NOU MUSEU ARQUEOLÒGIC: UNA FINESTRA OBERTA A 45 MILIONS D'ANYS D'HISTÒRIA



El nou Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles (MACB) obre les portes completament transformat després d'un llarg procés de reformulació, recerca i actualització museogràfica.

El resultat és un espai que combina emoció, coneixement i compromís amb el territori, i que vol situar Banyoles com un referent cultural i un punt central per entendre l'evolució humana a Catalunya.

L'acte institucional d'obertura de la rehabilitació del Museu, que ha comptat amb la presència d'Àngeles Albert León, directora general de Patrimoni Cultural y Bellas Artes del Ministerio de Cultura del Govern de l'Estat; la consellera de Cultura de la Generalitat de Catalunya, Sònia Hernández; i Miquel Noguer, alcalde de Banyoles i president de la Diputació de Girona.

Miquel Noguer ha destacat que "amb l'acte d'avui

complementa el projecte de transformació del Museu Arqueològic que es va iniciar el 2009, un període que ha suposat la reforma completa dels 4 edificis històrics que conformen el museu, així com l'ampliació del conjunt amb un edifici nou i la renovació total de la museografia". Noguer ha afegit que "estem davant d'un museu de territori i de referència d'aquesta terra de jaciments que és el Pla de l'Estany, i és que de fet va ser la descoberta de Vilauba l'any 1932 el detonant de la creació del Museu Arqueològic per part de l'Ajuntament".

El projecte museogràfic parteix d'una idea potent: explicar com l'ésser humà s'ha adaptat, transformat i conviscut amb l'entorn natural del Pla de l'Estany, que actua com a fil conductor de tota la narració. La nova exposició es desplega al llarg d'una "anella" expositiva dins d'edificis històrics com la Pia Almoina, Can Paulí i Can

Fornells, amb un respecte absolut per l'arquitectura original.

A través de cinc grans blocs cronològics —de la paleontologia a l'edat mitjana— i temes transversals com el clima, la vida quotidiana, les creences, l'economia o el poblament, el museu proposa un recorregut inclús accessible que permet dialogar amb el passat per entendre millor el present. Aquest centre és el fruit de dècades de recerca, excavació i conservació, i d'una aposta decidida per la cultura com a motor d'identitat, cohesió i projecció.

Amb més de 950.000 peces en el seu fons i unes 1.600 exposades, moltes per primera vegada, el museu exhibeix elements de valor científic i simbòlic altíssim com ara un crani de felí de dents de sabre de fa 1 milió d'anys, el crani d'*Homo sapiens* més antic de Catalunya, La Mandíbula de Banyoles, l'arc neolític més antic d'Europa, peces ibèriques amb grafit, una sabata de cuir del segle V (la sabata romana més ben conservada de la península ibèrica i una de les descobertes rellevants més recents de la comarca, del 2020) o una teula romana amb una inscripció medieval d'un monjo.

## FINALITZEN LES OBRES DEL CENTRE D'ART DE BANYOLES - COL·LECCIÓ GIMFERRER



L'Ajuntament de Banyoles ha finalitzat, a través de l'empresa 118Studio, les obres de reforma dels edificis de Cal Moliner i Can Tomàs Teixidor, ubicats a la plaça Major i que acolliran com a exposició semipermanent la col·lecció que Jordi Gimferrer va donar a la ciutat. Es dona compliment, així, de l'acord que es va signar el desembre de 2022 de tenir un espai habilitat per acollir una mostra de les 131 peces donades. Un cop finalitzat el projecte de reforma del Centre d'Art de Banyoles - Col·lecció Gimferrer, ubicat a la plaça Major, i un cop adjudicada la

licitació per portar a terme el projecte museogràfic, el Centre d'Art encara l'sprint final per a ser una realitat. En aquesta línia, el ple de l'Ajuntament de Banyoles celebrat el dilluns 22 de desembre va aprovar l'addenda a l'acord de comodat (dipòsit) amb promesa irrevocable de l'legat de 131 obres d'art de la col·lecció d'art del Sr. Jordi Gimferrer i Garriga per afegir 5 obres a la donació i ampliar en tres mesos el termini per obrir les portes del Centre d'Art.

## BANYOLES JA TREBALLA EN L'ORGANITZACIÓ DEL CAMPIONAT D'EUROPA MULTIESPORT



Al 2026 a Banyoles, per 40è any consecutiu, es disputarà una prova de triatló i ho farà amb una setmana de diferents modalitats sorgides d'aquesta disciplina.

La ciutat serà de l'11 i 19 de juliol de 2026 la seu única de l'Europe Triathlon Multisport Championships, que inclou les proves de duatló, duatló cros, triatló cros, aquatló, triatló de mitjana distància i aquabike.

En el marc del Campionat d'Europa de Triatló Multiesport

2026 de Banyoles, el 19 de juliol, darrer dia de competició, se celebrarà també el XXXIX Triatló de Catalunya. Jordi Congost, primer tinent d'alcalde i regidor d'Esports, ha recordat que "per primera vegada en 39 anys d'història ens vam veure obligats a suspendre aquesta prova, que és la degana de les proves de triatló a Catalunya. Un fet excepcional marcat per l'activació d'una alerta vermella per part de Protecció Civil".

SOM CENTRE COL·LABORADOR DE LA GENERALITAT



**Els Cirerers**  
residència per a gent gran  
HOMOLOGADA PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA

- Disposem de 1.800 m<sup>2</sup> en una sola planta
- 56 places amb habitacions dobles o individuals amb bany complet, exteriors i assolades

C/ Pujada del Castell, km. 3,5  
17482 Medinyà (Girona)  
Tel. 972 49 81 49  
www.cirerers.com  
residencia@cirerers.com

SITUADA A 10 MINUTS DE GIRONA I BANYOLES (ZONA MEDINYÀ)





## Un dany col·lateral?

La Banyoles dels anys vint del segle passat patia una gran desigualtat econòmica i social i a la zona pobre de la ciutat, que era al voltant de les places dels Turers i de les Rodes, s'hi produïen, sovint, conflictes veïnals. En aquella època també es feia més vida al carrer i les topades dialèctiques eren freqüents. Normalment, aquests conflictes no tenien gaire repercussió.

El cas que tractarem avui té a veure amb això. Ens el relaten dues publicacions, una gironina, el *Diario de Gerona* (el 15 d'abril de 1922, a la pàgina 7), i la barcelonina *La Vanguardia* (el mateix dia, però, a la pàgina 16).

El *Diario de Gerona* sabia de què anava tot plegat i emmarca la informació amb un comentari inicial: «En Bañolas, por fútiles motivos cuestionaron acaloradamente y se insultaron». Intuïa que l'enfrontament era per causes de «poca volada» i que hi havia fets previs (motius previs).

Dos matrimonis veïns es varen discutir a ple carrer. Els esdeveniments varen passar a l'actual carrer del Canat (abans era el carrer del Nord). Era l'abril de 1922 quan Joaquim Burrissé i la seva dona Enriqueta Vila i Juncà se les varen tenir amb un altre matrimoni format per Llorenç Freixas i Campolier i Anna Llorens i Brugués: «los matrimonios Joaquín Burrisé y Enriqueta Vila Juncá y Lorenz Freixas Campolier y Ana Llorens Brugués, todos ellos residentes en la calle del Norte de dicha ciudad.»

Segons sembla, no varen arribar a les mans i tot va quedar en una de les habituals bregues de carrer: «A pesar de que se asegura que los contendientes no llegaron a agredirse». Tanmateix, el problema va arribar després, quan Anna Llorens, de quaranta-vuit anys, va morir de sobte unes quatre hores més tard, sense saber-ne la causa: «la Ana Llorens falleció cuatro horas después de ocurrida la disputa.»

Els Burrissé, de *can Taiant*, vivien al carrer del Canat número 29. Joaquim Burrissé i Rogé era nascut a Mieres i tenia uns cinquanta-un anys. Era llaurador i sabia llegir i escriure. La seva dona era banyolina. Dos dels seus fills Ventura i Maria, després de la Guerra Civil (1936-39), es van exiliar a França, ja que eren gent molt combativa. Per la seva banda, els Freixes habitaven al número 26. Llorenç Freixas tenia uns cinquanta-set anys, era nascut al Torn i era llaurador. Era analfabet, no sabia ni llegir ni escriure.

El cas és que les sospites es varen formular i algú va denunciar-ho al jutjat i aquest va intervenir: «El Juzgado entiende en el asunto». Però, no es va empresonar ningú, ja que no hi havia proves: «no habiéndose practicado ninguna detención». Anna Llorens no presentava cap lesió i no es podia acusar cap persona de la seva mort. Es va concloure que Anna Llorens va ser una víctima col·lateral («un dany col·lateral») de la baralla entre matrimonis veïns.



EXPLOTACIONES FORESTALS

**Garriga S.C.**

**Venda de llenyes i carbons**

Ctra. Pujarnol, 6 (Pla de la Perpinyana) Porqueres

Servei a domicili • Tel. 972 581 057 i 972 302 970



**TA**

**ALBERT**

T A N C A M E N T S

**ALUMINI, PVC, VIDRE**

**T. 661 279 397**



## Qui va ser Melitta Bentz?

### *La inventora del filtre de cafè de paper*

Amalie Auguste Melitta Liebscher va néixer el 31 de gener de 1873 a Dresde, Alemanya, i és coneguda per ser la inventora del filtre de cafè de paper i fundadora de l'empresa Melitta, que encara avui és una marca internacionalment reconeguda en el món del cafè i els productes de filtratge.

Va créixer en una família de classe mitjana; el seu pare, Carl Liebscher, era comerciant, i la seva mare Johanna Hesse, mestressa de casa. No va cursar estudis superiors, ja que en aquella època no era habitual per a les dones, però va rebre una educació bàsica i va treballar en diversos àmbits relacionats amb el comerç i la restauració, experiència que més endavant li resultaria molt útil en el seu projecte empresarial.

Es va casar amb Hugo Bentz i van tenir tres fills, que van ser un suport perquè ella pogués desenvolupar i expandir la seva idea innovadora en una empresa pròspera.

El 1908, Melitta, cansada del cafè amarg i ple de pòsits que deixaven els filtres de bossa de lli, que a més eren difícils de netejar, va tenir una idea innovadora: va agafar un pot metàl·lic amb forats i hi va col·locar paper absorbent del quadern del seu fill. Així va néixer el primer filtre de paper i el cafè resultava menys amarg i lliure de restes.

Aquell mateix any, el 20 de juny de 1908, va registrar la patent i el desembre va fundar la seva pròpia empresa, "Melitta Bentz Kommanditgesellschaft", amb el suport del seu marit, Hugo. L'empresa, que va començar de manera molt modesta, va anar creixent fins a convertir-se en un referent internacional en productes de cafè. També va patentar el paper assecant per a filtrar el cafè en forma cònica que obtindria les medalles d'or i plata a la Fira



Internacional d'Higiene de Dresden de 1910. Durant la Primera Guerra Mundial, el material de l'empresa va ser requisat per utilitzar-lo en la construcció de zepelins. El seu marit va ser destinat a Romania, el paper es va racionar i la importació de cafè es va tornar impossible a causa del bloqueig britànic, fet que va interrompre completament el negoci. Durant aquest període, va sobreviure venent cartó.

Un cop acabada la guerra, va reprendre l'activitat i la marca es va convertir en un referent mundial del cafè. Va continuar investigant i va inventar les bossetes d'infusió. També va crear el "sistema Melitta" de previsió, un fons social per als treballadors de l'empresa, que incloïa la paga de Nadal, l'augment de dies de vacances de 6 a 15 l'any i la reducció de la setmana laboral a 5 dies. Va continuar implicada en el desenvolupament de l'empresa fins que es va morir, el 29 de juny de 1950, a Porta Westfalica. Avui, la marca Melitta segueix activa i continua gestionada per la seva família. Aquella invenció s'ha convertit en un objecte quotidià present a milions de llars arreu del món.

# FIRESTOC

30 i 31 de gener i 1 de febrer de 2026

Pavelló de la Draga\*

**Vine, participa  
a la ruleta i  
guanya premis  
directes!**



**I, a més, entra al  
sorteig d'un val de 150 €!**

A l'interior del recinte:

**Estands amb venda d'estocs de temporada i promoció de serveis  
Espai de joc lliure i servei de canguratge "El petit comerç", a càrrec de Kincakau**

A l'exterior del recinte:

**Aparcament gratuït, atraccions i xurreria/foodtruck**

Més informació:



**Horaris:**

Divendres 30 de gener de 17 a 20:30 h

Dissabte 31 de gener de 10 a 20:30 h

Diumenge 1 de febrer de 10 a 19 h

\*possible canvi d'ubicació (envelat del recinte de barraques, la Farga)

Organitza:



**Ajuntament  
de Banyoles**

En conveni amb:



**ASSOCIACIÓ BANYOLES  
comerç i turisme**

Amb el suport de:



**Diputació  
de Girona**



**#debanyoles**  
de.banyoles.cat

## IRENE SERRAT ROURA FOTÒGRAFA I COMUNICADORA

### **La teva història?**

Vaig néixer a Porqueres i, tot i haver viscut a Girona, Lincoln i Madrid, tornar a casa sempre ha estat la millor part de l'aventura. El Pla de l'Estany és el lloc on em reconec i on soc la Irene en essència.

Actualment, treballo gestionant la comunicació d'un ajuntament, però el meu recorregut professional ha estat variat: he treballat en el departament de fotografia d'una multinacional i com a autònoma durant molts anys. Aquest camí m'ha permès entendre la comunicació des de mirades diverses, sempre amb un fort pes del llenguatge visual.

Vaig estudiar Realització Audiovisual a Girona i més endavant a la Universitat de Lincoln. Després de l'etapa a Madrid, un accident de trànsit em va obligar a aturar-me un temps. Aquella pausa forçada es va convertir en un punt d'inflexió i em va portar a estudiar el màster universitari en Formació del Professorat.

En l'àmbit personal, m'agrada experimentar amb la creativitat a través dels fils fent ganxet, mitja o macramé i provar receptes noves a la cuina. Sempre he pensat que s'aprèn des de la curiositat, l'observació i l'interès, i que una persona no es defineix només per un títol, sinó per tot allò que viu i aprèn.

### **Ambició o vocació?**

Em sembla que és important trobar l'equilibri entre ambdues coses. Per a mi és essencial dedicar-me a



una feina que m'agradi i m'interessi, especialment dins l'àmbit cultural i social, on la creativitat i l'estètica tinguin pes. Al mateix temps, també és molt gratificant sentir que et desenvolupes professionalment, que la feina és valorada i que pots viure fent allò que t'agrada.

La fotografia m'ha permès conèixer persones, explicar històries i formar part de moments que, d'altra manera, no hauria tingut l'oportunitat de viure. Ara, com a tècnica de comunicació, també em sento satisfeta de poder dur a terme una feina que em motiva i que contribueix a estimular el teixit social i cultural d'un poble.

### **Viure per treballar o treballar per viure?**

Penso que hem de treballar per viure. La feina és necessària per a tenir confort, benestar i cobrir les necessitats bàsiques. Tanmateix, cal recordar d'on venim: moltes generacions anteriors, per les circumstàncies socials i econòmiques, van créixer amb la idea de viure per treballar. Sovint no tenien alternativa si volien assegurar-se un mínim benestar, especialment en entorns rurals i en les feines de pagès, on el treball dur i constant era l'única manera de tirar endavant.

La nostra generació té el repte de trobar l'equilibri entre aquestes dues filosofies. D'una banda, valorar la feina com a mitjà per aconseguir estabilitat i qualitat de vida, però ser conscients que la vida és molt més que treballar. Avui, en part gràcies a les generacions que ens han precedit, tenim el privilegi de poder treballar per viure i reivindicar tenir temps per a nosaltres.



# ACTIVITAT FÍSICA i SALUT

per adults i gent gran  
del Pla de l'Estany





## FARMÀCIES DE GUÀRDIA GENER 2026

### BANYOLES

L'horari de les farmàcies de guàrdia comença a les 9 del matí del dia indicat i acaba a les 9 del matí del dia següent.

<b>DIA 1</b>	J. OMEDES	<b>DIA 16</b>	M. FÀBREGA
<b>DIA 2</b>	NÚRIA BALLÓ	<b>DIA 17</b>	ESTEVE ALSIUS
<b>DIA 3</b>	A. MASGRAU	<b>DIA 18</b>	ESTEVE ALSIUS
<b>DIA 4</b>	A. MASGRAU	<b>DIA 19</b>	J. OMEDES
<b>DIA 5</b>	LÍDIA VIDAL	<b>DIA 20</b>	NÚRIA BALLÓ
<b>DIA 6</b>	EVA LLAVERIA	<b>DIA 21</b>	ROSA ALSIUS
<b>DIA 7</b>	M. FÀBREGA	<b>DIA 22</b>	A. MASGRAU
<b>DIA 8</b>	F. FIGUERAS		LÍDIA VIDAL
<b>DIA 9</b>	ESTEVE ALSIUS	<b>DIA 23</b>	LÍDIA VIDAL
<b>DIA 10</b>	NÚRIA BALLÓ	<b>DIA 24</b>	M. FÀBREGA
<b>DIA 11</b>	NÚRIA BALLÓ	<b>DIA 25</b>	M. FÀBREGA
<b>DIA 12</b>	ROSA ALSIUS	<b>DIA 26</b>	F. FIGUERAS
<b>DIA 13</b>	A. MASGRAU	<b>DIA 27</b>	ESTEVE ALSIUS
	LÍDIA VIDAL	<b>DIA 28</b>	J. OMEDES
<b>DIA 14</b>	LÍDIA VIDAL	<b>DIA 29</b>	NÚRIA BALLÓ
<b>DIA 15</b>	EVA LLAVERIA	<b>DIA 30</b>	ROSA ALSIUS
		<b>DIA 31</b>	LÍDIA VIDAL

Les guàrdies localitzades als següents pobles de la comarca, són de 9 a 22 h del dia que s'indica.

### FONTCOBERTA

**Dia 2**  
NATÀLIA RUHÍ  
Tel. 646 474 828 (Guàrdia)

### CAMÓS

Dies 5, 7, 8, 9  
NÚRIA DELLONDER  
Tel. 673 586 979 (Guàrdia)

### PORQUERES

Dies 12, 13, 14, 15, 16  
JOSEP M. TORRES  
Tel. 667 989 894 (Guàrdia)

### CORNELLÀ DEL TERRI

Dies 19, 20, 21, 22, 23  
M. CARME BUSQUET  
Tel. 676 214 419 (Guàrdia)

### SERINYÀ

Dies 26, 27, 28, 29, 30  
ROSA M. PIJUAN  
Tel. 615 370 311 (Guàrdia)

## ADRECES I TELÈFONS

#### ESTEVE ALSIUS SUÑER

Girona, 7 · Banyoles  
Tel. 972 57 00 79

#### ROSA ALSIUS

Països Catalans, 171 · Banyoles  
Tel. 972 57 05 95

#### NÚRIA BALLÓ

Libertat, 70-74 · Banyoles  
Tel. 972 57 63 08

#### CARME BUSQUET

Av. Girona, 8-10 · Cornellà del Terri  
Tel. 972 59 40 11

#### MARIA FÀBREGA

Av. Països Catalans, 247 · Banyoles  
Tel. 972 58 38 01

#### FRANCESC FIGUERAS

Av. Catalunya, 17 · Banyoles  
Tel. 972 57 13 04

#### NÚRIA DELLONDER FRIGOLÉ

Ctra. Camós, 14 · Camós  
Tel. 972 57 42 24  
Mòb. 673 586 979

#### EVA LLAVERIA

C/ Figueres, 41 (Can Puig) · Banyoles  
Tel. 972 58 27 35

#### ALBERT MASGRAU

Porta Turers, 8 · Banyoles  
Tel. 972 57 01 29

#### JORDI OMEDES

Mercadal, 16 · Banyoles  
Tel. 972 57 01 46

#### ROSA MARIA PIJUAN

Av. Reverend Dr. Tusell, 6 · Serinyà  
Tel. 872 20 22 87

#### NATÀLIA RUHÍ

Ctra. Banyoles, 25 · Fontcoberta  
Tel. 972 57 32 15

#### JOSEP TORRES

Sant Andreu, 35 · Porqueres  
Tel. 667 989 894

#### LÍDIA VIDAL PRUJÀ

Mn. Constans, 180 · Banyoles  
Tel. 972 57 24 33  
De dilluns a divendres, de 9 a 21h.  
Dissabte, de 9 a 14h.



## TELÈFONS D'INTERÈS

### BANYOLES

Ajuntament.....	972 57 00 50
Aigües de Banyoles.....	972 57 01 01
Agri - Energia, SA.....	972 58 00 58
Ateneu - CMEM.....	972 57 60 49
Bassols Energia.....	972 57 03 14
Biblioteca Pública.....	972 57 16 02
Bombers.....	972 57 40 80
CAP.....	972 57 25 10
Casal Cívic Banyoles.....	972 57 11 62
Centre d'Estudis Comarcals.....	972 57 23 61
Clinica Salus Infirmorum.....	972 57 02 08
Club Natació Banyoles.....	972 58 09 59
Consell Comarcal.....	972 57 35 50
Consell Comarcal - Benestar Social.....	972 58 03 88
Correus.....	972 57 09 99
Escola d'Adults.....	972 57 10 80
Escola Baldri Reixac.....	972 57 06 60
Escola bressol La Balca.....	972 57 35 36
Escola Camins.....	972 58 03 42
Escola Can Puig.....	972 57 44 65
Escola La Draga.....	972 57 23 56
Escola Oficial d'Idiomes.....	972 58 49 29
Escola Pla de l'Ametller.....	972 57 15 28
IES Josep Brugulat.....	972 57 14 31
IES Pere Alsius.....	972 57 09 91
IES Pla de l'Estany.....	972 58 07 93
Jutjat de Pau.....	972 57 02 05
Mossos d'Esquadra.....	972 18 16 50
Museu Darder.....	972 57 44 67
Museu Arqueològic.....	972 57 23 61
Oficina Jove del Pla de l'Estany - Cal Drac.....	972 58 32 11
Oficina Turisme de l'Estany.....	972 58 34 70
Parròquia de Sant Pere.....	972 57 09 81
Parròquia de Santa Maria.....	972 57 04 95
Pavelló Poliesportiu de la Draga.....	972 58 20 00
Polícia Local.....	972 57 57 57
Punt del Voluntariat.....	972 58 03 88
Ràdio Banyoles.....	972 58 04 33
Tanatori del Pla de l'Estany.....	972 58 35 25
Taxis.....	972 57 05 14
Teisa.....	972 57 00 53
Urgències sanitàries.....	061

### CAMÓS

Ajuntament..... 972 57 31 92

### CORNELLÀ DEL TERRI

Ajuntament.....	972 59 40 01
Casal del Jubilat.....	972 59 44 96
Centre Sanitari.....	972 59 81 91
Escola Vall del Terri.....	972 59 41 20
Pavelló Municipal d'Esports.....	972 59 45 32

### CRESPIÀ

Ajuntament.....	972 59 70 65
Consultori Municipal.....	972 59 72 30
Taxis.....	620 958 451 - 609 729 551

### ESPONELLÀ

Ajuntament.....	972 59 78 00
Escola Carles de Fortuny.....	972 59 71 35

### FONTCOBERTA

Ajuntament.....	972 57 41 39
CEIP Alzina Reclamadora.....	972 57 42 71

### PALOL DE REVARDIT

Ajuntament.....	972 59 44 48
-----------------	--------------

### PORQUERES

Ajuntament.....	972 57 01 02
Biblioteca Carles Fontserè.....	972 58 38 98
Casal de la Gent Gran.....	972 57 26 01
Centre Cívic de Porqueres.....	972 57 36 12
Llar d'infants Els Trapelles.....	972 57 49 04
Pavelló Municipal d'Esports.....	972 58 18 07

### SANT MIQUEL DE CAMPAJOR

Ajuntament.....	972 57 46 26
-----------------	--------------

### SERINYÀ

Ajuntament.....	972 59 31 28
Escola Bora Gran.....	972 59 30 60

### VILADEMULS

Ajuntament.....	972 56 02 04
-----------------	--------------



CLÍNICA SALUS INFIRMORUM

# SERVEI D'OFTALMOLOGIA



Revisió visual

Cataractes

Estrabisme

Glaucoma

Malalties de la retina



**972 57 02 08**

Telèfon i WhatsApp



**Dra. M. F. Martínez**

Collegiada número 40289



## Recuperar l'equilibri

Durant els dies de festes solem menjar més quantitat i amb més freqüència del que és habitual. Això fa que el sistema digestiu hagi estat treballant sense massa descans. És per això que podem notar-nos més cansats, inflats o amb sensació de pesadesa.

Ara és moment de recuperar l'equilibri. I això no significa fer una dieta estricta per "compensar" els excessos, sinó tornar de manera progressiva a uns àpats més lleugers, nutritius i respectuosos amb el que ens demana el cos. Menjar suau, amb aliments que nodreixin de veritat. Que en notis els beneficis que t'enganxi menjar saludable, perquè et cuida, no és un càstig!

### COM HO PODEM FER?

#### PRIMERA PAUTA: COMENÇAR EL DIA SENSE SUCRES SIMPLES

Evita la sacarosa, la brioixeria industrial i els productes rics en greixos de baixa qualitat. Al matí buscarem esmorzars que aportin energia estable, amb bona càrrega proteica i baixos en carbohidrats refinats.

Algunes propostes d'esmorzars rics en proteïna:

- Iogurt natural o iogurt grec sense sucre, o kèfir, amb fruits secs torrats (ametlles, nous, avellanes) i una peça de fruita sencera o una petita quantitat de fruita cuita.
- Truita d'ous amb verdures (carbassó, espinacs, ceba, bolets), com a esmorzar complet i saciant.

La fruita es pot incloure, millor sencera o cuita quan fa fred (per exemple, poma cuita tipus compota), sempre com a complement i no com a base principal. D'aquesta manera comencem el dia amb energia de qualitat i millor control de la gana.

#### SEGONA PAUTA: DINARS I SOPARS AMB ALTA PRESÈNCIA VEGETAL

Tant al dinar com al sopar no hauria de faltar un bon plat de verdures de temporada, crues o cuites, amb varietat de colors per assegurar

una bona aportació d'antioxidants, vitamines i minerals. El sopar, millor lleuger i amb verdura cuita, que facilita la digestió.

Com més aliments frescos i naturals (verdures, amanides, fruita) incorporem, més fàcil serà que el cos demani opcions suaus i disminueixi el desig d'aliments molt dolços o excessivament condimentats.

#### TERCERA PAUTA: REVISI ELS ALIMENTS QUE SUMEN SENSE ADONAR-TE'N

Limita fregits, sofregits carregats, dolços i productes industrials. Sovint pensem que no en mengem gaire, però fer l'exercici d'anotar durant una setmana el que mengem pot ajudar a detectar on podem millorar.

Pregunta't:

- Prenc verdura o amanida tant al dinar com al sopar?
- Menjo més carn que peix?
- Abuso d'aliments refinats o dolços?

#### QUARTA PAUTA: MANTÉN-TE ACTIU

L'exercici físic és clau per recuperar sensacions de lleugeresa i benestar. Hi ha professionals que poden orientar-te amb exercicis senzills i adaptats a les teves necessitats, sense que calgui fer grans esforços.

#### CINQUENA PAUTA: SI HI HA HAGUT AUGMENT DE PES, EVITA SOLUCIONS DRÀSTIQUES

Les dietes hipocalòriques molt restrictives solen tenir un efecte rebot. El cos aprèn a adaptar-se a l'escassetat i després aprofita al màxim quan torna a rebre més energia, fent cada vegada més difícil la pèrdua de pes.

La clau és la constància, l'adaptació i el respecte pel propi cos.

No esperis més i recupera l'equilibri aquest 2026.

*Si teniu algun dubte o suggeriment, podeu escriure un correu a [martadietista@gmail.com](mailto:martadietista@gmail.com) o bé consultar a [www.martaexposito.cat](http://www.martaexposito.cat)*



**JEPI - GABRI - CLÀUDIA**

# NEXUM

S P O R T

**Entrenaments de força  
grups reduïts / individuals**

**Entrenaments de readaptació**

**Entrenaments per a gent gran**



# NEXUM

W O M E N

**Entrenaments embaràs**

**Entrenaments postpart**

**Tallers de preparació  
al part amb parella**

Amb la col.laboració de la llevadora  
Ariadna Sanchez.



**LAIA**



## 635672392

Carrer de La Llibertat, 142, 17820 Banyoles, Girona (sport)

Carrer de La Llibertat, 60, 1r 2n, 17820 Banyoles, Girona (women)



# Truita de farina amb cansalada i botifarra

És el típic plat que podeu improvisar per a un sopar, amb ingredients que sempre se solen tenir al rebost. Animeu-vos, és una recepta tan original i fàcil de fer com deliciosa.

A casa ens fèiem truites de farina, però només amb farina i aigua. Si es fa ben fina i cruixent, és molt agradable.

## INGREDIENTS

Farina, la que admeti  
Un o dos ous per persona  
Sal  
Aigua  
Alls  
Julivert  
Cansalada virada  
Botifarra negra  
Oli

## ELABORACIÓ

En un plat fondo poseu-hi els ous i un pols de sal i bateu-los una mica; aneu-hi incorporant farina i després aigua, fins a aconseguir una pasta fina i llisa, quasi com la de crep, però tampoc no excessivament clara. Afegiu-hi una quantitat discreta, al vostre gust, d'all i julivert picat. Poseu una paella grossa al foc amb daus o tiretes



de cansalada i rodelles primes de botifarra negra. Feu rossejar el dos costats i tireu-hi, tot seguit, la pasta, remenant-ho una mica amb una forquilla, a fi que es vagi coent, a foc no gaire alt. Quan un costat sigui ros, i el de sobre ja una mica pres, hi doneu la volta i la gireu amb un plat girador a l'aire, si en sabeu.

La rossegeu bé, a foc alt, de l'altre costat. Serviu-la tot seguit, tallada a meitats o triangles.

## NOTES

No ha de quedar massa gruixuda, per tal que quedi cuita i esponjosa.

La podeu fer només amb all i julivert, només amb cansalada, només amb botifarra o sola.

**JAUME & POL**  
CONSULTORIA GASTRONÒMICA

TRADUCCIÓ DE CARTES DE RESTAURANTS  
Català - Castellà - Anglès - Francès - Italià - Portuguès

Tels. 626 966 633 - 972 571 450 · [fabrega.jaume@gmail.com](mailto:fabrega.jaume@gmail.com)



CAFETERIA  
**MINAIRONS**

C/ Sant Andreu, 39 · Mata, Porqueres  
Tel. 972 97 79 45



*Vine a tastar les nostres torrades!*



@cafeteria\_minairons



Dilluns a dijous, de 8 a 16 h.  
Divendres i dissabte, de 8 a 16 i de 20 a 23:30 h.  
Diumenges i festius, tancat.

**AC**  
**Assessoria  
Codina**



C/ dels Vern, 3  
17004 Girona

972 205 100

[codina@codinacia.com](mailto:codina@codinacia.com)

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

**ASSESSORAMENT  
A EMPRESES I  
PROFESSIONALS**

## LIMNOS – Ecologistes de Catalunya

L'associació Limnos va néixer l'any 1987 impulsada per un grup de joves naturalistes compromesos, amb il·lusió i una clara voluntat de transformar la relació de la societat amb el medi natural. En un context, el dels anys vuitanta, en què la sensibilitat ambiental encara era molt incipient, els fundadors de l'entitat es van proposar crear una associació local sense ànim de lucre per divulgar el coneixement natural, denunciar agressions al

territori i treballar activament per la conservació del patrimoni natural del Pla de l'Estany, amb el retorn de la llúdriga com a objectiu simbòlic i bandera del projecte.

Des dels inicis, des de Limnos es va apostar per la comunicació com a eina clau de transformació social. Amb els primers butlletins, l'entitat va començar a construir un discurs ambiental proteccionista, sovint reivindicatiu i amb una mirada crítica, combinant divulgació científica i denúncia ambiental. Aquells primers butlletins van evolucionar fins a donar forma a *La Llúdriga*, la revista de l'entitat, que ja supera el centenar d'edicions publicades. Aquest arxiu constitueix un reflex valuós de l'evolució de la situació ambiental de la comarca al llarg dels anys.

Al llarg de gairebé quatre dècades, Limnos ha tingut un paper actiu en la protecció d'espais emblemàtics com l'Estany de Banyoles, el Clot d'Espolla o l'Illa de Fares, i ha denunciat impactes derivats de grans esdeveniments, projectes urbanístics o models productius insostenibles. També s'han desenvolupat

projectes de ciència ciutadana dins un programa de voluntariat ambiental, gràcies a persones voluntàries, algunes puntuals i moltes recurrents. Amb aquest voluntariat s'han dut a terme censos d'amfibis, d'ocells i de rastres, així com revisions de caixes niu i accions de neteja. L'activitat més emblemàtica és, sens dubte, el cens visual de llúdriga: un seguiment anual que ha permès observar exemplars a l'Estany i al riu

Fluvià, una fita molt rellevant per a l'associació que vol continuar veient possible amb el temps.

La trajectòria de Limnos també reflecteix l'evolució del moviment ecologista al país, des dels primers debats sobre infraestructures, contaminació o gestió dels espais naturals, fins a la incorporació de mirades més globals com l'ecofeminisme, el decreixement, la mobilitat sostenible o l'emergència climàtica i energètica. Aquests temes es treballen actualment de manera coordinada amb les campanyes de la Plataforma d'Emergència Climàtica pel Pla de l'Estany.

Aquest recorregut no hauria estat possible sense el compromís constant de moltes persones: les més de cent sòcies que donen suport econòmic a l'entitat, les membres de la junta, les col·laboradores i les voluntàries que han aportat temps, coneixement i esforç de manera desinteressada, i que han permès sostenir l'activitat de l'entitat al llarg dels anys. Avui, Limnos continua afrontant reptes importants en la defensa del territori comarcal. Les agressions antròpiques i els canvis ambientals segueixen arribant i fan necessària la generació de debat i la construcció d'alternatives amb una mirada ecosocial.



# VENDA DE LLENYA A GRANEL I AL DETALL



Tel. 646807444

## HOSTAL \*\* RESTAURANT MAS FERRER

Cra. C-66 km, 41,8  
CORNELLÀ DEL TERRI (Girona)  
Tel. 972 59 40 23

reservas.masferrer@gmail.com

Horari:  
De dilluns a diumenge, de 5:30 a 23h.

HABITACIONS REFORMADES  
AMB TV i BANY COMPLET

[www.hostalmasferrer.es](http://www.hostalmasferrer.es)

## VINE A DISFRUTAR DE... TOTS ELS PARTITS DE FUTBOL



ÚNIC CANAL AUTORIZAT  
per emetre tot el futbol  
als locals públics

LALIGA

TV |

UEFA  
CHAMPIONS  
LEAGUE

UEFA  
EUROPA  
LEAGUE



ESCANEA PER A  
MENÚ DIARI

*Capbussat començo l'any.  
A vegades tinc sort i he pescat.  
D'altres només ho intento i segueixo volant.  
Així, tant si tinc peix fresc com si no tinc res, celebro el dos mil vint-i-sis!  
Saps qui sóc?*



Català: Corb Marí; Castellà: Cormorán; Anglès: Cormorant; Llatí: *Phalacrocoracidae*

## CARACTERÍSTIQUES INTERESSANTS

Es troben arreu del món, excepte a les illes centrals del Pacífic.

A algunes regions de la Xina hi ha el costum d'ensinistrar corbs marins capturats de petits per pescar per als homes, posant-los una anella al voltant del coll perquè a l'hora de treballar no es puguin empassar els peixos, que els seus amos recullen de dintre la gola dels ocells.

## HORARI D'ATENCIÓ CLÍNICA I BOTIGA

Cal demanar cita prèvia

De dilluns a divendres, de 9 a 20h. Dissabtes, de 10 a 13h.

Perruqueria a hores convingudes

Urgències / Servei a domicili



C/ Pare Butinyà, 8 · Banyoles · **Telèfon 972 580 661**

# Vols rehabilitar la teva llar i no saps ni per on començar?





A GiDomus t'assessorem i acompanyem de manera gratuïta durant tot el procés de reforma de la teva llar, ja sigui en un habitatge individual o edifici plurifamiliar.

Vine a la sessió i t'expliquem al detall en què consisteix el programa.

-  **Dijous 15 de gener**
-  **De 18:30 a 19:30 h.**
-  **Museu Darder, plaça dels Estudis (Banyoles)**

## Més informació

-  [info@gidomus.com](mailto:info@gidomus.com)
-  972 27 91 36 (també WhatsApp)
-  [www.gidomus.cat](http://www.gidomus.cat)



Amb la col·laboració de:



Finançat per:



Co-funded by  
the European Union



## PREVENCIÓ I SEGURETAT

Per Faust Moreno Rodríguez  
Agent - Oficina de Relacions amb la Comunitat  
Comissaria Districte Banyoles - Pla de l'Estany

### Estafa carta nigeriana

Aquesta estafa consisteix a il·lusionar la possible víctima amb una fortuna inexistent i demanar-li que pagui o transfereixi una quantitat de diners per poder rebre-la.

#### COM FUNCIONA?

Hi ha nombroses variants de l'estafa. Les més comunes són una herència vacant que la víctima adquirirà o un compte bancari abandonat.

L'estafador contacta amb la potencial víctima fent-se passar per un advocat, familiar o amic proper d'un membre del Govern o d'un important home de negocis que ha perdut la vida en un accident o similar. Segons aquesta comunicació, abans de morir aquesta persona, va dipositar una gran quantitat de diners en un compte bancari. El remitent assegura que té accés legal a aquest compte i pretén transferir els diners a un compte a l'estranger.

Per la seva col·laboració, promet a la víctima un percentatge de la quantitat total de diners i demana discreció per dur a terme el negoci. La víctima ha d'obrir un compte en un banc determinat perquè li pugui remetre els diners i generalment pagar per avançat unes despeses per a la transferència dels diners.



Quan la víctima respon la carta, que generalment inclou algunes de les seves dades personals, és possible que rebí una altra carta juntament amb documents que aparenten ser oficials.

La carta que s'adjunta és més específica i informa a la víctima que haurà de proporcionar diners perquè s'alliberin els fons. Per això, envien a la víctima documents aparentment oficials, igual que cartes i moviments bancaris falsos.

Evidentment, una vegada que la víctima envia els diners sol·licitats, es concreta l'estafa perquè aquesta transferència dels diners per part dels estafadors mai arriba a tenir lloc i la víctima ha perdut la seva "inversió" inicial.



Res-Quatre

RESTAURACIONS · REHABILITACIONS  
REFORMES I FAÇANES

Pere Vidal / Joan i Jordi Ylla

659 436 061

[www.res-quatre.com](http://www.res-quatre.com)

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

[@Resquatre](#)



**TAXIS BANYOLES**  
TOTS ELS DESTINIS AL SEU ABAST

**Tels. 639 006 601 - 629 624 584**

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

DEMANI'NS PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS



Per a un bon servei, reserva amb antelació / For good service, book in advance.

# ASSISTÈNCIA SUPRA

- Garanties hospitalàries i extrahospitalàries
- Assistència a l'estranger i segon diagnòstic internacional
- App Salut: videoconsultes, fisioteràpia digital, ...
- 12% de descompte fins el 31/01/2026

**ASSEGURANÇA SANITÀRIA SENSE COPAGAMENT**

 **MAPFRE**

**ASSEFONT**

MEDIADORS D'ASSEGURANCES DES DEL 1977

c/ Llibertat, 98 - 17820 Banyoles - Tel. 972 574 437

[www.mapfre.com/oficinas/1724](http://www.mapfre.com/oficinas/1724)

 **MAPFRE**

ASSEFONT 1977 S.L. / Agència d'assegurances exclusiva de Mapfre / C00058B17824566

Grup Financer  
**AdA**  
COL·LEGIAT



## Àpats estranys

Comencem l'any encara amb els torrons i canelons transitant pel nostre sistema digestiu. Quan s'acabin definitivament les festes, potser alguns s'alimentaran a base de fulles d'enciam, amb l'esperança de perdre tots els guanys no desitjats de les festes. Però durarà poc. I d'aquí unes setmanes començaran uns àpats que sempre m'han tingut ben intrigada: les calçotades!

He estat investigant. Ja sigui a casa o en un restaurant el procediment sol ser sempre el mateix: et serveixen un manyoc de cebes calentes embolicades amb paper de diari. Amb l'escalfor, la tinta es fon amb la ceba (hi ha qui llegeix les mans, potser també podríem llegir les cebes). Després de segles de lluita per menjar delicadament amb els coberts, tornem a l'edat medieval i agafem les cebes carbonitzades i plenes de tinta amb les mans. Després s'ha de treure la primera capa de la ceba llargaruda per endur-se tota la brutícia i un cop tenim la ceba, relativament neta, la tornem a embrutar amb una salsa que val més no saber com l'han feta. Quan ja la tenim ben envernissada de salsa, l'agafem i juguem a encertar el forat de la boca amb la ceba, sabent que les probabilitats que l'invent ens surti bé a la primera, són bastant escasses. Llavors comença una aferrissada competició per veure qui és capaç de fer més el préssec amb les cebes.



En tot aquest procés hi ha qui es disfressa amb un pitet de gegant i amb guants de cirurgià.

Durant tots els anys d'infantesa em renyaven si se m'acudia tocar el menjar amb les mans. De fet, gràcies als dinars escolars, vaig aprendre a menjar-me les pomes amb forquilla i ganivet, per esquivar les estirades d'orelles que t'endues si intentaves menjar-te la poma amb les mans i a mossegades. I ara resulta que m'he de menjar unes cebes plenes de ronya amb les mans? Així! Que n'és de difícil sobreviure en aquest món!

# MAFONSA

Subministres l'Estany, SL

Pol. Ind. del Terri · C/ Indústria, s/n · 17834 PORQUERES

Tel. 972 576 704 · E-mail: porqueres@mafonsa.cat

## OTICON INTENT

*Vine a provar el primer audiòfon amb sensors 4D que endevinen les intencions auditives de l'usuari.*




# VISTA OPTICA

📍 C/ del Born, 14 · Banyoles · Hores convingudes: **972 584 986**

tapissats



**vilanova  
soler**

C/ Pintor Solives, 82 - Banyoles  
Tel. 972 57 10 57 - 972 57 05 90  
Mòb. 630 261 366   
[tapissatsvilanovasoler@gmail.com](mailto:tapissatsvilanovasoler@gmail.com)

Pressupostos sense compromís



TAPISSERIES · TENDALS · CORTINATGES



## El temps de Banyoles i els refranys populars catalans

Benvolguts lectors de la revista *Els Colors*, ara que comencem aquest nou any 2026, els autors d'aquesta pàgina del temps volem desitjar-los un bon i millor nou any. També volem oferir-vos una recopilació del millors refranys relacionats amb el temps, expressant la seva cara més amable, pintoresca i sense ànim d'ofendre a ningú.

**Gener:** Si vols veure la lluna bé, mira-la pel gener. De l'aigua de gener, ni una gota se'n fa malbé. Per Sant Sebastià si no ha glaçat, glaçarà.

**Febrer:** Pel mes de febrer, treu la flor l'ametller. Pel mes de febrer, un dia dolent i els altres també. La neu al febrer, fuig com un gos llebrer. Si la Candelera ha plorat, per Sant Romuald cel despulat.

**Març:** Març marçot, mata a la vella a la vora del foc, i a la jove si pot!. Març ventós i abril plujós, fan el maig florit i fermós. Març marçot, al matí cara de gos i a la tarda esplendorós. Per Sant Benet, ve el cucut i marxa el fred.

**Abril:** A l'abril pluja o sol, bon temps pel caragol. Si a l'abril canta el cucut, al matí mullat i al vespre eixut. A l'abril cada gota val per mil. No diguis hivern acabat, si Sant Jordi no ha passat.

**Maig:** Pel maig cada dia un raig. Maig plujós, any de pa abundós. Si pel maig el fred és viu, espera un bon estiu. Per Sant Isidre llaurador, treu el fred i porta el bo.

**Juny:** Si plou a primers de Juny, l'estiu és lluny. Fins al deu de juny, no et llevis la roba ni et desfacis el puny. Per Sant Antoni de juny, la glaçada queda lluny. Per Sant Pere, calor sencera.

**Juliol:** A l'estiu, tota cuca viu. Pel juliol beure, suar i la fresca buscar. Pel juliol, ni dona ni caragol. Al juliol, molt trona i poc plou. Tempesta de juliol, abans d'una hora ja fa sol.



**Agost:** A l'agost, figues i most. Per la mare de Déu d'agost, a les set ja és fosc. A l'agost del 15 en endavant, temps canviant. Per Santa Clara queda molt estiu encara.

**Setembre:** El setembre, s'enduu els ponts o eixuga les fonts. Al setembre trons, aigua sota els ponts. El sol de setembre, porta sucre al fruiter. Setembre mullat, bolets en quantitat.

**Octubre:** A l'octubre, malalt que no es cuida bé, cau com fulla de cirerer. Octubre de bolets abundós, hivern llarg i perillós. Quan l'octubre ha finit, mort la mosca i el mosquit.

**Novembre:** Núvol negre de matinada, pedra assegurada. Quan al cel hi ha cabretes a la terra es fan bassetes. Per Tots Sants, castanyes i cargols amb banyes.

**Desembre:** Es crema més llenya per Nadal que tota la resta de l'any. El desembre gelat, el més valent va abrigat. Desembre nevat, bon any per al blat. Per Nadal cada ovella al seu corral.

Per a més informació [www.meteobanyoles.com](http://www.meteobanyoles.com)



## Fusteria Integral

Cuines | Armaris | Parquets  
Mobles a mida | Portes


## Tancaments

Tancaments de fusta i alumini  
Mosquiteres | Persianes



**Especialistes en fusteria i  
tancaments des de 1964**

C/ Josep Ponsatí, 5-7 Banyoles · Tel. 972 575 473  
Mòb. 660 875 356 / 681 377 944 · [fusteriajpla@fusteriajpla.com](mailto:fusteriajpla@fusteriajpla.com)

Descobreix els nostres projectes a:  
 [@fusteria\\_jpla](https://www.instagram.com/fusteria_jpla)

**V&T** VERGÉ - TEIXIDOR I ASSOCIATS  
ASSESSORIA

**FISCAL · LABORAL · COMPTABLE · ASSEGURANCES**

**JURÍDICA**

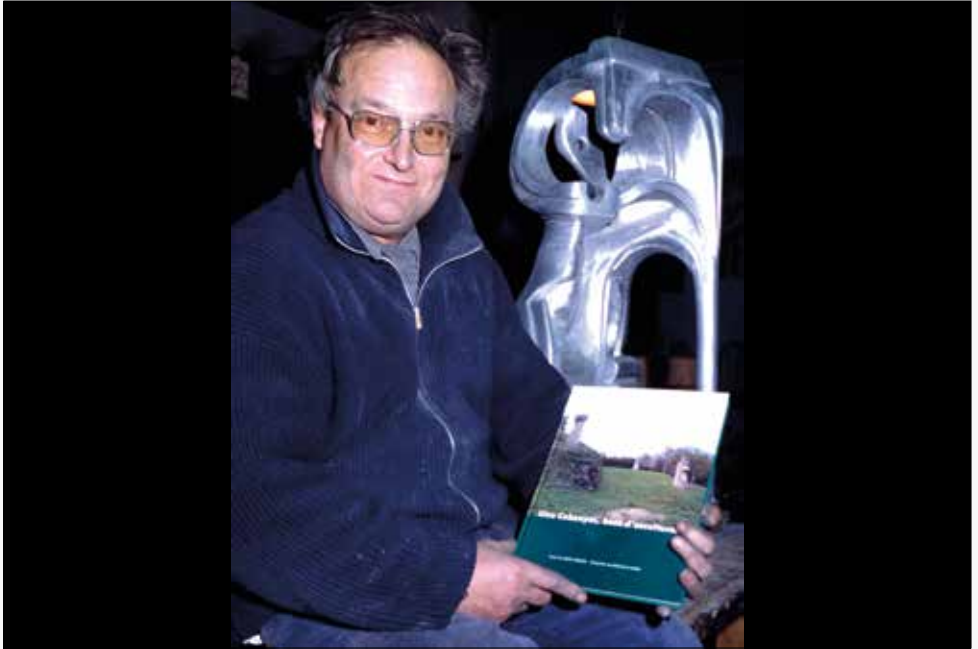
**Avda. Països Catalans, 45-47 entresòl 1a - 17820 BANYOLES**

**Tel. 972 570 919 - Fax 972 573 611**

**e-mail: [administracio@vergeteixidor.com](mailto:administracio@vergeteixidor.com) - [www.vergeteixidor.com](http://www.vergeteixidor.com)**

**Horari d'oficina:**

De dilluns a dijous: de 8 a 13:30 h. i de 16 a 18:30 h. Divendres, de 8 a 14:30 h.

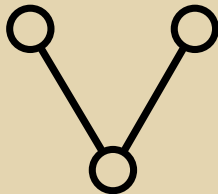


## Gent del nostre entorn

La revista *Els Colors* té el goig de publicar tota una sèrie de retrats fotogràfics inèdits de persones, majoritàriament de l'entorn geogràfic més proper, realitzats per Joan Comalat i Vilà al llarg de la seva carrera de fotògraf periodístic i documental.

L'escultor plaestanyenc Xicu Cabanyes (Francesc Cabanyes i Collell, Serinyà, 1946).

La fotografia es conserva a l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany (Fons de Joan Comalat i Vilà).



**Osteopatia  
i fisioteràpia  
Pau Vela**

Isaac Albeniz 42-44. Porqueres - 686 895 281



# club de lectura no-ficció

Inaugurem el nou **club de lectura no-ficció** per pensar i reflexionar sobre diferents temàtiques: filosofia, ciència, política, història, art, etc.

La Biblioteca proporciona els llibres i el dia del club compartirem la lectura amb autors, traductors, editors o especialistes de la matèria.

---

**Dimarts 24 de febrer**

19 h / Museu Darder

## La protesta i la queixa

*De Joan Vergés*

**Conductor:** Joan Vergés Gifra, professor de filosofia moral i política a la UdG i director de la Càtedra Ferrater Mora de Pensament Contemporani.

---

**Dimarts 14 d'abril**

19 h / Museu Darder

## La passió dels estranys: una filosofia de l'amistat

*De Marina Garcés*

**Conductor:** Joan Vergés Gifra, professor de filosofia moral i política a la UdG i director de la Càtedra Ferrater Mora de Pensament Contemporani.

---

**Dimarts 12 de maig**

19 h / Museu Darder

## Esmorzar amb partícules: la ciència com mai no s'ha explicat

*De Sonia Fernández-Vidal*

Ens hi acompanyarà l'autora.

**Conductora:** Anna Larroy, membre d'Astrobanyoles.

---

**Dimarts 9 de juny**

19 h / Museu Darder

## Matrioixques sota les bombes: regidores republicanes entre la guerra i l'exili

*De Gemma Busquets*

Ens hi acompanyarà l'autora.

## Tenir una mascota: beneficis per a la gent gran

Tenir una mascota requereix temps, esforç i recursos, i per això és essencial triar una mascota que s'adapti al nostre estil de vida, per poder garantir una cura adequada. Però, d'altra banda, els avantatges que ens proporciona un animal són diversos, molt més en el cas de la gent gran. Veiem els més destacats:

1. **Companyia emocional:** Les mascotes, com gossos i gats, poden proporcionar una companyia constant i una font de suport emocional. Això pot ajudar a combatre la solitud i la depressió, que poden ser problemes comuns entre les persones grans.
2. **Augment de l'activitat física:** Tenir una mascota implica responsabilitats com alimentar-la, passejar-la i jugar amb ella. Això pot motivar les persones grans a ser més actives físicament, ja que han de sortir i fer exercici amb la seva mascota.
3. **Sentiment de propòsit:** Cuidar una mascota pot donar sentit i propòsit a la vida de les persones grans. Tenir cura d'un animal de companyia pot ser una responsabilitat gratificant i fer que se sentin necessaris i estimats.
4. **Reducció de l'estrès:** Les interaccions amb les mascotes poden ajudar a reduir els nivells d'estrès i ansietat. Acariciar un gat o un gos pot tenir un efecte calmant i alleujar les preocupacions.
5. **Millora de la salut mental:** Està demostrat que tenir una mascota pot millorar la salut mental de les persones grans, incloent-hi l'augment de l'estat d'ànim i la disminució de la sensació de solitud.
6. **Oportunitat de socialitzar:** Sortir a passejar amb una mascota pot crear oportunitats per conèixer altres persones i socialitzar. Això és particularment important per a les persones grans que poden tenir una xarxa social limitada.
7. **Rutina i estructura:** Tenir una mascota implica una rutina diària i proporciona estructura als dies de les persones grans. Aquesta rutina pot ser beneficiosa per a la salut física i mental.





# LA SOLANA DE BANYOLES

**"LA SOLANA I L'ESTANY,  
DOS CORS QUE BATEGUEN JUNTS"**



## **PROFESSIONAL: TREBALLADORA SOCIAL**

***A la residència La Solana, i des de Treball Social, facilitem totes les gestions necessàries per una atenció centrada en la persona.***



**Tel. 972 57 66 34 • Mòbil 672 685 883**

Carrer del Prior Miquel Agustí, 17  
17820 Banyoles (Girona)

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

Segueix-nos a:



Residència la Solana



lasolanadebanyoles



## BANYOLES

Amb el suport de l'Ajuntament de Banyoles

### ARRIBADA DELS REIS

#### AMBAIXADA REIAL

Claustre del Monestir.

#### RECOLLIDA DE CARTES I VISITA A

#### L'AMBAIXADA REIAL

**Divendres 2 gener. De 16 a 20 h.**

**Dissabte 3 gener. De 16 a 20 h.**

Veniu a visitar l'Ambaixada Reial de Banyoles!

I gaudiu d'una visita guiada màgica, meravellosa i molt emocionant amb els Patges de l'Orient a Banyoles.

Hi haurà una sessió cada 15 minuts amb una durada de 30 minuts aproximadament.

Retirada d'entrades a través de

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

#### SESSIÓ ACCESSIBLE AMBAIXADA REIAL

Claustre del Monestir.

**Dissabte 3 de gener, a les 15:45 h.**

Sessió especial dirigida a persones que necessitin un espai tranquil, on s'utilitzarà un llenguatge més accessible perquè tothom pugui gaudir de la visita a l'Ambaixada Reial. A part, comptarem amb intèrprets en llengua de signes i visió tàctil per als infants amb necessitats visuals.

S'han de sol·licitar les entrades per a la funció accessible de l'Ambaixada a través del correu electrònic: [reis@ajbanyoles.org](mailto:reis@ajbanyoles.org)



### BENVINGUDA A SES MAJESTATS ELS REIS D'ORIENT I CAVALCADA REIAL

Zona Estany – Estadi Miquel Coromina i Moretó (Camp de futbol Nou).

#### DILLUNS 5 DE GENER

A partir de les 18:15 h. Zona Estany - Camp de futbol Nou (Estadi Miquel Coromina i Moretó). Arribada de la Comitiva Reial: músics i cossos de ball; tamponers, caramel·lers i polsim; les banderes, els dracs i les màscares.

**A les 18:30 h.** Arribada dels Reis i inici de la Cavalcada de Ses Majestats els Reis d'Orient

**Recorregut:** Inici a l'estany (davant l'estadi Miquel Coromina i Moretó – Camp Nou), passeig Darder, c/ Barca, c/ Vallespirans, plaça de les Rodes, c/ Jacint Verdaguer, Porta dels Turers, plaça Major, c/ Àngel Guimerà, passeig de la Indústria i final davant l'Ajuntament.

**A les 19:30 h.** Xocolatada plaça de les Rodes.

#### Hores de pas aproximades:

Entre 19:45 i 20:15h – Plaça de les Rodes.

Entre 20:25 i 20:55h – Plaça Major.

Entre 21:05 i 21:35h – Passeig Indústria.

\*En cas de pluja intensa durant tot el dia, els actes del dia 5 a la tarda es portaran a terme a l'envelat situat al recinte de Barraques.

#### TRAM DE BAIXOS ESTÍMULS

El tram de baixos estímuls serà un carrer on durant el recorregut de la cavalcada la música, els llums i la quantitat de fressa serà més moderada i suau per baixar la intensitat i aconseguir que tothom pugui gaudir de la cavalcada.

Tram de baixos estímuls: carrer Vallespirans. (Des de la plaça del Carme fins a la plaça de les Rodes).

**Rutes alternatives:** carrer Estany.

Consulteu el recorregut al mapa.

#### ESPAIS DE CALMA

Durant el recorregut de la cavalcada hi haurà espais on les persones que ho necessitin, ja sigui per estrès del moment, distància de l'aglomeració i estimulació que pot suposar la cavalcada, per alletament, etc., puguin estar durant una estona en un espai tranquil.

**Aquests espais són:**

Restaurant La Carpa (passeig Darder, s/n davant l'Estany).

Restaurant Can Xabanet (plaça del Carme, 24).  
Espai Eat Art (plaça Major, 33).

#### MOBILITAT REDUÏDA

La zona reservada per a persones amb mobilitat reduïda serà un espai sense aglomeracions ni acumulacions, amb regulació de l'afluència de gent i de fàcil accés. Plaça del Carme.

Consulteu la informació actualitzada a:

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

**A les xarxes:**

@festesbanyoles i a l'instagram dels patges

@reisbanyoles

## ARTS ESCÈNIQUES

### CINEMA

#### UNA QUINTA PORTUGUESA

Cicle Gaudí.

Direcció: Avelina Prat / Guió: Avelina Prat / Intèrprets: Branka Katic, Luísa Cruz, Manolo Solo, Maria de Medeiros, Rita Cabaço, Rui Morrison.

**Dissabte 17 gener, 20 h.** Auditori de l'Ateneu.

Preu: 4'5 €.

### ESPECTACLE FAMILIAR

#### BULLÉ A BULLÉ

De Pep Bou i Martin Cattani.

*BULLE à BULLE* és una creació de l'artista de renom mundial Pep Bou, que juntament amb l'artista Martín Cattani (Cia Enlaire) ens submergeix una vegada més en el seu fascinant món de les bombolles de sabó. Un espectacle únic, un llenguatge escènic sense precedents, creat per un artista singular: aquesta creació és fruit de quaranta anys d'experimentació, coneixements teòrics i pràctics del món de la física i la química. Organitza: T tela.

En conveni amb: Ajuntament de Banyoles.

**Diumenge 18 gener, 12 h i 17 h.** Teatre Municipal.

Preu: 5 € anticipada / 7 € taquilla.

### TEATRE

#### BREU VISITA A LA GOLA DEL LLOP

Col·lectiu Desasosiego.

*Aquesta nit no només gira el bombo: la vida també pot fer un tomb*

Col·lectiu Desasosiego va néixer arran d'un projecte acadèmic a l'Escola Universitària ERAM de Girona a partir de l'obra *Bodas de sangre*, de Federico García Lorca. Tres dels integrants del nucli originari van decidir continuar amb el projecte i crear el Col·lectiu Desasosiego: Camille Latron, Àlex Solsona i Carla Coll.

El Col·lectiu Desasosiego s'ha convertit en una companyia còmplice d'EscenaBanyoles, on hem compartit residències artístiques, masterclass i assaigs oberts a La Factoria d'Arts Escèniques.

**Divendres 23 gener, 20 h i 22 h.** La Factoria d'Arts Escèniques.

Preu: 14 €.

### MÚSIQUES MODERNES

#### JAMAICA SAX EXPLOSION

Dani Nel·lo com a ideòleg i director artístic i Pere Miró com a arranador i director musical han preparat un espectacle que reivindica els saxofonistes que van escriure i definir el saxofonisme en l'ska i el rocksteady fent una revisió del instrumentals clàssics de Roland Alphonso, Tommy McCook, Sammy Ismay, Val Bennett, Upsetters, Lester Sterling, etc. Organitza: Alter Sinergies.

En conveni amb: Ajuntament de Banyoles.

**Dissabte 24 gener, 20 h.** Auditori de l'Ateneu

Preu: 10 € anticipada / 13 € taquilla.



-  Fiscal i tributari
-  Comptabilitat
-  Assegurances
-  Laboral
-  Servei legal

-  972 581 127
-  Av. Països Catalans, 9 bx, Banyoles
-  [info@assessoriapladelestany.com](mailto:info@assessoriapladelestany.com)
-  [www.assessoriapladelestany.com](http://www.assessoriapladelestany.com)
-  @asplaest

### TEATRE

#### KRAMIG

De Marta Buchaca.  
Autoria i direcció: Marta Buchaca /  
Repartiment: Biel Duran i Anna Moliner /  
Ajutant de direcció: Roc Esquius / Disseny  
d'il·luminació: Dolors Espunya / Disseny de so:  
David Solans / Disseny d'escenografia: Sergi  
Corbera / Vestuari: Marta Pell.

*T'atreixeix a estimar? Una comèdia romàntica  
que t'emocionará.*

Ella és una romàntica de manual, impuntual  
sense remei, i enamorada dels peluixos d'Ikea,  
sobretot el *Kramig*, l'ós panda. Ell és just  
al contrari: pragmàtic, tranquil, organitzat  
i supersticiós. Són oposats, però un dia es  
coneixen i no poden separar-se. I, quan  
decideixen tenir un fill, sorgeixen dilemes  
universals que apareixen quan t'està a punt de  
canviar la vida.

**Dिवendres 30 gener, 20 h.** Teatre Municipal.

Preu: 18 €.

### CURTMETRATGE

#### ARA SÍ QUE SOC JO

De l'Upuntvuit, sc.  
Intèrprets: Pau Brugada, Laura Pujolàs, Genís  
Casals, Blai Costa / Direcció de producció:  
Atzar Vilanova / Auxiliari de producció: Jaume  
Segovia / Auxiliari de producció: Marçal  
Gratacós / Direcció de Fotografia: Martí  
Palazón / 1r Ajutant de Càmera: Carmen del  
Val / 2n Ajutant de Càmera: Albert Ramírez /  
Gaffer: Martí Molas / Elèctrics: Nabil Galera,  
Dani Badia, Mònica Sala i Genís Sañé /  
Direcció d'art: Sandra Prat (taller 11) / Ajutant  
d'art: Alba Prat / Cap de so: Pol Fernández /  
Microfonista: Abdon Compta / Postproducció  
de so: Pau Brugada / Banda sonora: Pau  
Brugada / Edició: Manel Serrat.

En Pau se sent atrapat. No coneixem el seu  
passat, però és molt visible que està passant  
per una etapa de frustració. Un moment en  
què no se sent ell mateix.

La Laura, la parella, arriba a un punt de fatiga  
emocional que li fa replantejar la relació, ja  
que sent que s'ha convertit en la mare d'en  
Pau.

**Dissabte 31 gener, 20 h.** Auditori de l'Ateneu.

Preu: Gratuït.

### BIBLIOTECA DE BANYOLES

#### ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

##### HORA DEL CONTE

**Dijous 8 de gener. 17:30 h.** Biblioteca.

##### HORA DEL CONTE

*Contes en Clau de Sol*

A càrrec de Jordi Tonietti.

Narració de contes i rondalles d'arreu, d'aquí  
i de més enllà, i entre història i rondalla ...

cantarem unes cançons per xalar.

Edat recomanada a partir de 3 anys.

**Dijous 22 de gener. 17:30 h.** Biblioteca.

##### BIBLIONADONS

*Toca sons*

A càrrec de Pepa Contes.

Sessions de contes amb jocs i cançons per  
als més petits de la colla. Sons, cantarelles i  
paraules que despertaran l'atenció dels infants  
per descobrir on són els sons amagats. Toca  
sons!

Edat recomanada de 6 mesos a 3 anys.

Inscripció a [cultura.banyoles.cat](http://cultura.banyoles.cat)

#### CLUB DE LECTURA INFANTIL

**Dijous 15 de gener. 17 h.** Biblioteca.

##### CLUB DE LECTURA INFANTIL

*Guia màgica d'autodefensa amb galetes*

De T. Kingfisher.

Conductora: Meritxell Margarit.

La Mona no s'assembla pas als poderosos  
mags encarregats de defensar la ciutat. De fet,  
la seva màgia només funciona amb el pa. Una  
divertida aventura fantàstica!

Edat recomanada: a partir de 10 anys.

Cal inscripció.

#### ELS REPTES DE LA RITA

La Rita és una trapella i ha xuclat algunes  
lletres.

Saps què hi diu?

LA BE\_LA DO\_ME\_T

De les lletres que xucla en fa frases fetes.

Sabeu què vol dir... TOCAR-LI LA GROSSA?

Podeu venir a la biblioteca a omplir les  
butlletes.

# un tres i... contrapunt!!!

Vols començar l'any ballant sardanes i no en saps?

No t'ho pensis 2 vegades!

Les colles sardanistes de Banyoles organitzem un curset per aprendre a ballar sardanes per a adults

T'esperem els divendres de 8 a 9 del vespre al local d'El Foment



ESBART



FONTCOBERTA

Lloc: C/ Abeurador, 10 - Banyoles  
a partir del 16/01 fins al 17/04  
Preu: 15 € tot el curs

## ACTIVITATS ADULTS

### CLUBS DE LECTURA

Dijous 15 de gener. 20 h. Biblioteca.

CLUB DE LECTURA EN ANGLÈS

*The Heart is a Lonely Hunter.* By Carson McCullers.

Moderador: Matthew Tree.

Dimarts 20 de gener. 19 h. Museu Darder

CLUB DE LECTURA FICCIÓ

*Eugénie Grandet.* D'Honoré de Balzac.

### PRESENTACIÓ

Dissabte 24 de gener. 12 h. Museu Darder.

PRESENTACIÓ DE LLIBRE

*Món endins: relat de 325 dies de viatge.*

D'Andreu Mayolas Dutras.

Un bitllet d'anada sense data de retorn. Així comença el viatge del protagonista en una aventura que el portarà a creuar oceans, a perdre's en mercats bulliciosos d'Àsia, a nedar en aigües turqueses d'Oceania, a meravellar-se davant dels gels infinits de l'Antàrtida i a recórrer selves i ciutats immenses d'Amèrica. Al llarg de més de vint països, descobreix que cada frontera travessada és també una frontera interior que cau: la por, la impaciència o la idea que hi ha un únic camí correcte.

## AULA D'ESTUDI

Del 7 al 24 de gener de 2026. Biblioteca.

De dilluns a divendres:

De 10 a 14 h i de 16 a 22 h.

Dissabtes i diumenges:

De 10:30 a 14 h i de 16 a 22 h.

La Biblioteca amplia horaris i ofereix un espai silenciós i tranquil apte per a l'estudi i el treball. L'Aula d'Estudi és un servei adreçat a investigadors i estudiants majors de 16 anys. Coorganitza: Espai Jove Cal Drac.

## EXPOSICIONS

Del 14 de gener al 28 de febrer. Biblioteca.

EXPOSICIÓ

*Els + llegits, les + vistes, els + escoltats 2025*

Com cada any, amb les estadístiques proporcionades pel Servei de Biblioteques de la Generalitat, elaborem el rànquing dels llibres de narrativa, pel·lícules, sèries i música més prestats durant el darrer any a la Biblioteca de Banyoles.

## NOVETATS GENER

INFANTIL - FICCIÓ

*No és una caixa. És una ciutat.* Antoinette Portis. Kalandraka.

**No ens emboliquis.** Anna Manso. Cruïlla.  
**La Terra no és plana.** Andrea Antinori. Libros del Zorro Rojo.

## INFANTIL - CONEIXEMENTS

**Atles de cuina.** Lucas Riera. Mosquito.  
**Mi primer libro sobre inteligencia artificial.** Nerea Luis Mingueza. Anaya.  
**El super manual de ajedrez.** Jorge Ramírez. Diéresis.

## NARRATIVA JUVENIL

**El Caballero de los siete reinos.** George R. Martin. Plaza&Janés.  
**El cor del bosc negre.** Laia Longan. Animallibres.  
**Vacaciones en Saltkrakan.** Astrid Lindgren. Kókinos.

## ADULTS - FICCIÓ

**África redonda: un viaje por el continente a través del deporte.** Xavier Aldekoa. Península.  
**Les aventures d'en Huckleberry Finn.** Mark Twain. Proa.  
**Tots els homes per naturalesa volen saber.** Nina Bouraoui. Les Hores.

## ADULTS - NO FICCIÓ

**Fotògrafs banyolins: Lucien Roisin, un parisenc enamorat de l'estany.** Josep Grabuleda. Rigau.  
**Recull fotogràfic de places i placetes de Banyoles.** Josep Grabuleda. Rigau.  
**Soc gran i encara puc: parlem de persones de + 60.** Maria Jesús Comellas Carbó. Octaedro.

## CÒMIC

**Astèrix a Lusitània.** Fabcaro i Didier Conrad. Salvat.

## CINEMA

**Tardes de soledad.** D'Albert Serra. Catalunya 2025.

## HORARI

**Mati:** de dimarts a dissabte, de 10:30 a 14 h.  
**Tarda:** de dilluns a divendres, de 16 a 20 h.

## DIES DE TANCAMENT

Del 4 al 6 de gener.

## ADREÇA

Llibertat, 155, 1r (Vila Olímpica)  
BANYOLES.  
Tel. 972 57 16 02  
Correu electrònic: biblioteca@ajbanyoles.org

## MUSEUS DE BANYOLES

### NADAL ALS MUSEUS

Fins al 7 de gener.

*Nadal als museus.*

Un any més els 26 museus de les Comarques de Girona s'uneixen per impulsar una nova edició de Nadal al Museu. Vine als museus a descobrir què hem preparat per a vosaltres, participa-hi i t'enduràs un obsequi!

**Lloc:** Museus de Banyoles.

### CICLE GUERRA I ART

**Divendres 30 de gener. 19 h.** Sala d'Actes del Museu Darder.

*La Guerra de Troia, entre el fat imperiós i la gràcia.* A càrrec de Jaume Pòrtulas, catedràtic emèrit de la Universitat de Barcelona.

Hel·lenista de referència internacional d'ençà d'aquella "Introducció a la Iliada" publicada per la Bernat Metge el 2008, Jaume Pòrtulas ens parlarà del concepte de violència en la societat clàssica, de la consciència de finitud d'homes i d'herois en la Grècia homèrica.

## MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES GENER

### VISITES GUIADES

**Dissabte 3 i diumenge 18 de gener, a les 11:30 h.**

*Visita al Parc Neolític de la Draga.*

Entrarem dins les reconstruccions de les cabanes prehistòriques i descobrirem el dia a dia d'un grup de pagesos i ramaders neolítics. Esbrinarem què menjaven, què caçaven, què cultivaven, quins estris i eines utilitzaven, etc.

**Lloc:** Parc Neolític de la Draga.

**Preu:** 4 euros; més grans de 65 anys, 2,5 euros; menors de 6 anys, entrada gratuïta.

**Durada:** 1,5 hora.

**Entrades:** [museusdebanyoles.cat](http://museusdebanyoles.cat)

Amb reserva prèvia. L'activitat només es durà a terme si hi ha un mínim d'inscrits.

## MUSEU DARDER DE BANYOLES

### EXPOSICIONS

**Del 23 de gener al 6 d'abril.**

*Art de bosc, exposició del Dr. Martí Boada*

*Art de bosc* fusiona la ciència i l'art a través de la mirada singular de Martí Boada. Les peces exhibides, confeccionades amb fragments d'arbres i fusta recollits al llarg dels anys, ofereixen una reflexió inicial o apunt científic com a punt de partida en la seva transformació artística.

**Lloc:** Museu Darder.

Entrada gratuïta.

### XERRADES

**Dissabte 10 de gener. A les 7 de la tarda.**

TARDES DE CIÈNCIA

*L'estudi de meteorits i roques extraterrestres: de l'origen del sistema solar a la Lluna.*

A càrrec de Marina Martínez, geòloga i astrofísica, experta en meteorits i anàlisi de material extraterrestre.

L'estudi de meteorits i roques extraterrestres al laboratori és fonamental per entendre el naixement i l'evolució del nostre sistema solar.

**Lloc:** Sala d'actes del Museu Darder i en directe per Youtube.

Activitat gratuïta.

### VISITES GUIADES

**Diumenge 1 de febrer. A les 11 h.**

**AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE LES ZONES HUMIDES**

*A través de les pesqueres.*

Visita guiada per a públic general.

Farem un recorregut per les pesqueres de l'Estany de Banyoles per veure per a què servien, com s'han construït i quina relació tenen amb l'espai natural de l'Estany.

**Edat:** no recomanada per menors de 7 anys.

**Punt de trobada:** pesquera Mata.

**Punt de finalització:** pesquera Gimferrer.

**Preu:** 1 de febrer: gratuït - Dia mundial de les zones humides.

**Durada:** 1 h 30 minuts.

**Entrades:** [www.museusdebanyoles.cat](http://www.museusdebanyoles.cat)

### ACTIVITATS FAMILIARS

**Diumenge 4 de gener. A les 11 h.**

*Les aventures d'en Blauet i el Follet*

En Blauet, un ocell que viu en indrets d'aigua, i el seu amic follet que és molt entremaliat, ens explicaran una història sobre l'estany de Banyoles, els animals que hi viuen i la importància de l'aigua. Després ens fabricarem una corona amb l'emblema d'en Blauet.

**Edat:** de 3 a 6 anys acompanyats d'una persona adulta.

**Lloc:** Museu Darder de Banyoles.

**Preu:** gratuït.

**Durada:** 1 hora.

**Entrades:** [www.museusdebanyoles.cat](http://www.museusdebanyoles.cat)

Amb reserva prèvia.

L'activitat només es durà a terme si hi ha un mínim d'inscrits.

Consulta de nutrició personalitzada  
Programes de salut i benestar

Visita el nou web per veure'n les novetats  
[www.martaexposito.cat](http://www.martaexposito.cat)

*marta*  
nutrició per  
viure millor

### HORARIS MUSEUS

De dimarts a dissabte, de 2/4 d'11 a 2/4 de 2 i de 4 a 2/4 de 7.

Diumenge, de 2/4 d'11 a 2.

*Tancat els dies 1 i 6 de gener amb motiu de les Festes de Nadal.*

Més informació: [www.museusdebanyoles.cat](http://www.museusdebanyoles.cat)

### ARXIU COMARCAL DEL PLA DE L'ESTANY

#### EXPOSICIÓ TEMPORAL AL FRONT D'ESTANY

Fins el 16 de gener. Exposició *Arran d'estany: paisatges d'ahir i d'avui*.

### ESPAI EAT ART DE BANYOLES

#### CIMIC 2026:

#### JOHNNES NÄSTESJÖ + FERRAN BESALDUCH

Divendres 16 de gener, a les 20 h. Espai Eat Art de Banyoles.

Preu: 5 € (entrades a la venda una hora abans de l'inici de l'espectacle).

Organitza: DUOT.

### MEDI AMBIENT OFICINA GIDOMUS

#### VOLS REHABILITAR LA TEVA LLAR I NO SAPS NI PER ON COMENÇAR?

Dijous 15 de gener, de 18:30 a 19:30 h. Museu Darder.

### OFICINA JOVE CAL DRAC

#### SERVEIS PER A JOVES I ENTITATS

SI ETS JOVE I VOLS...

- **Estudiar:** orientació educativa, beques i ajuts, informació sobre cursos i formacions, convalidacions, proves d'accés, etc.
- **Treballar:** Tècnica d'Ocupació Juvenil, servei d'emprenedoria, xerrades i tallers, etc.

- **Marxar a l'estranger:** assessorament en mobilitat internacional, Servei de Voluntariat Europeu, Erasmus+, xerrades i tallers, carnets d'alberguista/estudiant/professor internacional, etc.
- **Un espai per:** aula d'estudi, espai d'autoconsulta i d'informació, wifi gratuït, ...
- **Participar en activitats:** informació i organització d'activitats a la comarca (Futbolnet, Tarda Jove, casals d'estiu...), etc.
- **Rebre informació:** butlletí electrònic, xarxes socials, Punt d'Informació Juvenil, informació als instituts, etc.
- **Parlar sobre sexoafectivitat i gènere:** Servei d'atenció integral LGBTIQ+

#### SI FORMES PART D'UNA ENTITAT I VOLEU...

- **Assessorament:** crear-ne una, modificacions de l'entitat, inscripció al cens de joventut, normatives de lleure, etc.
- **Formacions:** cursos de formació en el lleure, manipulació d'aliments, normativa i lleis, etc.
- **Difondre activitats** que organitzeu.
- **Un espai per a reunir-vos:** a Cal Drac tenim sales disponibles.
- **Informació sobre ajudes i subvencions** que poden sol·licitar les entitats.

#### HORARI DEL PUNT D'INFORMACIÓ DE L'OFICINA JOVE - CAL DRAC

El Punt d'Informació de l'Oficina Jove - Cal Drac actualitza l'horari d'atenció al públic.

**Dilluns i dijous:** de 9 a 13 h i de 16.30 a 19 h.

**Dimarts:** de 9 a 13 h.

**Dimecres:** de 16.30 a 19 h.

**Divendres:** de 9 a 13.30 h.

#### TANCAMENT DEL PUNT D'INFORMACIÓ DE L'OFICINA JOVE PER DIES FESTIUS

El Punt d'Informació romandrà tancat els dies 1 de gener (Cap d'Any) i 6 de gener (Reis).

#### QUINA PAGESA A CAMÓS

El 6 de gener, a les 18 h. (obertura de portes a les 17 h), el Pavelló Municipal de Camós acollirà la Quina Pagesa.

Un esdeveniment organitzat pels joves de Camós, amb molts premis i un gran xou. Vine, balla i gaudeix d'una tarda plena de diversió!



Ajudem a restaurar l'orgue de Santa Maria dels Turers!

## Estàs d'orgues?

INFORMACIÓ I DONACIONS: [www.estasd'orgues.cat](http://www.estasd'orgues.cat)

POTS DESGRAVAR LA TEVA DONACIÓ A LA DECLARACIÓ DE LA RENDA!

COMPTES DE CRÈDIT: 0800 00 00 00




**TECARTERÀPIA:** reafirma, difumina arrugues, oxigena i il·lumina el teixit, disminueix el doble-mentó, etc!

**Efectes visibles des de la primera sessió!**

c/ Església, 19 - 17846 Mata (Porqueres)  
**Telèfon 972 581 660 - Mòbil 634 500 951**   
[www.inspirafisioestetica.com](http://www.inspirafisioestetica.com) - [info@inspirafisioestetica.com](mailto:info@inspirafisioestetica.com)

ALTA COSMÈTICA NATURAL I ORGÀNICA CERTIFICADA  

### PUNT DE SALUT JOVE

El Punt de Salut Jove és un servei gratuït i confidencial destinat a persones joves de 14 a 25 anys. L'objectiu del Punt de Salut Jove és acompanyar, donar suport, fer seguiment i assessorar les persones joves sobre la seva salut emocional. És un espai segur on les persones joves poden parlar lliurement de tot allò que els preocupa o els inquieta.

**Cada dimecres, de 10 a 13 h., i de 16:30 a 18:30h.**

S'atén amb cita prèvia al 636 139 882 o enviant un correu electrònic a: [salutjove@ajbanyoles.org](mailto:salutjove@ajbanyoles.org).

**Més informació:** [plaestanyjove.cat](http://plaestanyjove.cat)

### TÈCNICA DE SUPORT A L'OCUPACIÓ JUVENIL

Busques feina? Et podem ajudar!

T'ofereim orientació laboral, recerca de feina i formacions. Contacta amb la Roser.

**Més informació:** Tel. 672 386 866

[rguiu@plaestany.cat](mailto:rguiu@plaestany.cat).

[@promocioterritorialccpe](https://www.instagram.com/promocioterritorialccpe) (Instagram).

### FES-TE EL CARNET JOVE DBNY

Si tens entre 14 i 30 anys, ets del Pla de l'Estany i vols gaudir de descomptes i avantatges en diferents establiments de la comarca, fes-te el *Carnet Jove DBny*.

**Més informació:** [plaestanyjove.cat](http://plaestanyjove.cat)

### ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DE BANYOLES

#### CURS REGULAR

MÚSICA I MOVIMENT EN FAMÍLIA  
 INICIACIÓ MUSICAL PER A NADONS, PARES I MARES.

**Període:** d'octubre de 2025 a maig de 2026.

**Preu:** 40 € mes/nadó + acompanyant.

Dirigit a nadons d'un a tres anys. Un taller que busca enfortir i afavorir el vincle amb el nadó mitjançant la música. Amb cançons, jocs de falda, danses i audicions, jocs musicals i instruments, els infants van adquirint noves experiències que afavoreixen el seu desenvolupament.

### JOVENTUTS MUSICALS DE BANYOLES

#### NOELIA RODILES, AITOR HEVIA, LARA FERNÁNDEZ I FERNANDO ARIAS

MÚSICA CLÀSSICA

**Diumenge 25 de gener. 18 h.**

Auditori de l'Ateneu.

QUARTETS AMB PIANO DE SCHUBERT,  
SCHNITTKE I DVORAK

Hevia, Fernández, Arias i Rodiles interpreten un repertori de quartets amb piano tan bell com poc habitual.

Preu: 15 €.

### CENTRE D'ESTUDIS COMARCALS DE BANYOLES

**Diumenge 11 de gener, a les 9.15 h.**

*Conèixer el Pla de l'Estany: Sant Miquel de Campmajor.*

Recorregut pels voltants de Falgons.

**Més informació** al web [www.cecbanyoles.cat](http://www.cecbanyoles.cat)

**Lloc:** Correus de Banyoles.

**Divendres 16 de gener, a les 19 h.** El Tint.

*Els divendres, parlem*

Presentació del llibre *El Centre d'Estudis Comarcals de Banyoles*, sobre la història de la nostra entitat.

La presentació consistirà en una taula rodona sobre el present i el futur del Centre d'Estudis, amb la participació de Narcís Figueras, president de la Coordinadora de Centres d'Estudis de Parla Catalana; Narcís Soler, president de l'Institut d'Estudis Gironins; Miquel Àngel Fumana, president del Patronat d'Estudis Històrics d'Olot i Comarca; Joan Balateu, president dels Amics de Besalú i el seu Comtat i Roser Masgrau, presidenta del

Centre d'Estudis Comarcals de Banyoles. La taula rodona serà moderada per Isabel Roura.

**Després de la presentació**, tots els socis podreu recollir un exemplar.

**Divendres 23 de gener, a les 19 h.** Sala d'actes

del Centre Excursionista de Banyoles.

Projecció del documental *Pega negra, or negre*.

El documental posa en valor l'antic ofici de pegaire i els sabers que han marcat la història de les Gavarres i moltes altres terres.

**Dissabte 31 de gener, a les 12 h.** El Tint.

Assemblea General Ordinària de Socis 2026.

### ASSOCIACIÓ DE PESSEBRISTES DE BANYOLES

#### 61a EXPOSICIÓ DE DIORAMES PESSEBRES

Al monestir de Sant Esteve de Banyoles.

**Fins a l'11 de gener.**

**Dissabtes i festius:**

D'11 a 14 h. i de 17 a 20 h.

**Feiners:**

Dia 2 de gener, de 18 a 20 h.

Dia 5 de gener, TARDA TANCAT.

Dia 11 de gener al matí, tancat.

Espectacle de llum i so a les 18, 19 i 20 h.

### ASSOCIACIÓ BANYOLES COMERÇ I TURISME

#### CAMPANYA DE NADAL 2025

**Dissabte 3 de gener, d'11 a 1 del migdia**, a

la plaça Major, taller de bombes per anar a esperar els Reis de l'Orient, a càrrec l'Escola de Natura.

**ASSEFONT**  
MEMBRES D'ASSOCIACIÓ DES DEL 1977

c/ Llibertat, 98 - 17820 Banyoles - Tel. 972 574 437

[www.mapfre.com/oficinas/1724](http://www.mapfre.com/oficinas/1724)



MAPFRE

ASSEFONT 1977 S.L. / Agencia d'assegurances exclusiva de Mapfre / C00059817824566

# CLINICA DENTAL ROVER

TOTES LES ESPECIALITATS  
EN ODONTOLOGIA

30 ANYS AL VOSTRE COSTAT!

Banyoles - Pg. De la Indústria, 47, bxs - 17820 Banyoles - 972 58 21 71  
Celrà - Ctra. de Juià, 80-82, bxs -17460 Celrà - 972 49 42 88  
[www.clinicadentalrover.com](http://www.clinicadentalrover.com)

## LA BOMBONERA

### XERRADA

**Divendres 30 gener, a les 19 h.** Al Museu Darder.

*Simone Weil, la Iliada i la reflexió sobre la violència.*

A càrrec de Jaume Pòrtulas.

Hel·lenista de referència internacional d'ençà d'aquella *Introducció a la Iliada* publicada per la Bernat Metge el 2008, Jaume Pòrtulas, catedràtic emèrit de la Universitat de Barcelona, ens parlarà del concepte de violència en la societat clàssica, de la consciència de finitud d'homes i d'herois en la Grècia homèrica.

## FIRESTOC

### DIES 30 I 31 DE GENER I 1 DE FEBRER

Pavelló de la Draga.

### HORARI

Divendres, de 17 a 20:30 h.

Dissabte, de 10 a 20:30 h.

Diumenge, de 10 a 19 h.

Vine, participa a la ruleta i guanya premis directes!

I, a més, entra al sorteig d'un val de 150€!

## A L'INTERIOR DEL RECINTE

Estands amb venda d'estocs de temporada i promoció de serveis.

Espai de joc lliure i servei de canguratge *El petit comerç*, per a infants de 0 a 6 anys, a càrrec de Kincakau.

Aforament limitat.

## A L'EXTERIOR DEL RECINTE

Aparcament gratuït, atraccions, xurreria/foodtruck.

\*Possible canvi d'ubicació (envelat del recinte de barraques, la Farga).

### Més informació a:

[de.banyoles.cat](http://de.banyoles.cat)

a les xarxes socials de @turismebanyoles

a [banyolescomerciturisme.cat](http://banyolescomerciturisme.cat)

o [@associaciobanyoles](http://@associaciobanyoles).

### Organitza:

Ajuntament de Banyoles.

### En conveni amb:

Associació Banyoles Comerç i Turisme.

### CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY

#### EDUCACIÓ I ESPORT

##### EXTRAESCOLARS PER A JOVES TENNIS TAULA

Lloc: Institut Pere Alsius.

Activitat gratuïta per a joves d'ESO, els dijous, de 16.30 a 18 h.

Del 15 gener al 26 de març.

Més informació: [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

##### ESCOLA MULTIESPORTIVA

Lloc: Escoles de la comarca.

Activitats extraescolars d'iniciació a diversos esports i ball i ritme.

Consulta de places disponibles: 972 581 344.

Més informació: [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

#### COMPETICIÓ

##### CIRCUIT DE CURSES POPULARS DE PLA DE L'ESTANY

###### 4a PROVA

##### XVI CURSA ATLÈTICA RUN-RUN LA VALL DEL TERRI

Diumenge 25 de gener.

Horari: Sortida a les 10 h.

Inscripcions i més informació:

[www.cursesplaestany.cat](http://www.cursesplaestany.cat) o el mateix dia de la prova de 8 a 9.45 h.

###### 5a PROVA

##### VI CURSA POPULAR DE CAMÓS

Diumenge 1 de febrer.

Horari: Sortida a les 10 h.

Inscripcions i més informació:

[www.cursesplaestany.cat](http://www.cursesplaestany.cat) o el mateix dia de la prova de 8 a 9.45 h.

#### JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

##### CIRCUIT DE CURSES INFANTILS

Diumenge 25 de gener, a la plaça del Maig, de Cornellà del Terri.

Horari: de 10 a 11 h., atletisme i a les 11.15 h., cursa infantil.

Inscripcions i més informació:

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

44 

#### SERVEIS

##### DIÀLEGS ESPORTIUS

Alimentació i nutrició esportiva durant l'etapa de creixement (ponència i taller)

##### PONÈNCIA

Dijous 5 de febrer, a les 19 h., al Museu Darder, amb Karla Cané.

##### TALLER PRÀCTIC

Dimarts 17 de febrer, a les 19 h., al Local Polivalent de la zona esportiva de Porqueres, amb Berta Pi.

##### Inscripcions i més informació:

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

#### ACCIÓ SOCIAL I COMUNITÀRIA BARRIS 10

##### BARÇA ACTIVA'T

Horari: Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h.

Lloc: Institut Josep Brugulat.

Destinatari: Joves de 1r a 4t d'ESO.

Més informació: [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

##### DANSA'T

Horari: Dimecres, de 17 a 18.30 h.

Lloc: Escola Can Puig

Destinatari: De 4t de primària a 4t d'ESO.

Més informació: [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

##### ESPORT I BARRIS

Lloc, horari i destinataris:

Barri de Canaleta: dimarts, de 17 a 18.30 h.

(joves) i divendres, de 17 a 18.30 h. (infants).

Barri de Sant Pere: divendres, de 17 a 18.30 h.

Infants de 1r a 6è de Primària.

Més informació: [www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

#### SALUT I BENESTAR COR ACTIU

Destinatari: Adults i gent gran.

##### POSA'T EN FORMA

ESPONELLÀ.

Lloc: Cal Baró.

Horari: Dijous, de 15.15 a 16.15 h.

Inscripcions: al telèfon del Consell Esportiu 972 58 13 44.

# SUSSI VILA TAXI

**SERVEI 24 HORES**

sussivila@hotmail.com



Telèfon

**609 284 872**



**TRASLLATS A PORTS I AEROPORTS**  
**SERVEI A PARTICULARS I EMPRESES**  
**CURTUS I LLARGS RECORREGUTS**

*PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS*

## CONSTRUCCIÓ I REFORMES **KIKO CASAS SL**

**REHABILITACIÓ D'HABITATGES,  
FAÇANES I OBRA NOVA**

**ESPECIALISTA EN MAMPOSTERIA**  
(COL-LOCACIÓ DE PEDRA)



C/ Dels De Ameller, 21  
17820 Banyoles | Girona  
**T. 681 055 933**  
kikocasas1974@gmail.com

### **MARXA NÒRDICA** CORNELLÀ DEL TERRI.

**Lloc:** Piscina Municipal.

**Horari:** Divendres, de 10.30 a 11.30h

**Inscripcions:** tel. 972 58 13 44 (Consell Esportiu).

### **MANTENIMENT** BANYOLES

**Lloc:** Banyoles - Pavelló de la Draga.

**Horari:** Divendres, de 10.20 a 11.20 h.

**Inscripcions:** tel. 972 58 13 44 (Consell Esportiu).

### VILADEMULS

**Lloc:** Galliners (antigues escoles).

**Horari:** Dimecres, de 9.30 a 10.30 h.

**Inscripcions:** tel. 972 58 13 44 (Consell Esportiu).

### **PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA DE DIPSALUT**

Activitats gratuïtes amb places disponibles

**Marxa Nòrdica.** Esponellà. Dimarts, de 15.30 a 16.30 h. (Parc de Salut).

**Marxa Nòrdica.** Vilademuls. Divendres, de 15.15 a 16.15 h. (Escola Sant Esteve de Guialbes).

**Sessions d'exercici físic.** Sant Miquel de Campmajor. Dilluns, de 10.45 a 11.45 h. (Parc de Salut).

**Sessions d'exercici físic.** Serinyà. Dilluns, de 15.15 a 16.15 h. (Parc de Salut).

**Sessions d'exercici físic.** Crespità. Divendres, de 9 a 10 h. (Parc de Salut).

### **CLUB NATACIÓ BANYOLES**

#### **WATERPOLO**

**Dia 17 de gener. A les 19:30 h.**

Absolut Masculí vs Barcelona Waterpolo Club BIWPA.

**Dia 18 de gener. A les 11:45 h.**

Infantil Femení vs CN ATL Barceloneta.

**Dia 31 de gener. A les 17 h.**

Cadet Femení vs CN Rubí / CN Molins de Rei.

**Més informació a:**

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

## CASAL CÍVIC COMUNITARI

### INSCRIPCIONS ALS TALLERS DEL CASAL.

#### FINS AL 14 DE GENER

**IOGA AMB FAMÍLIA** (a partir de 5 anys)

Dimecres, de 17.15 a 18.45 h.

#### AERÒBIC

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h.

#### AQUAREL·LA

Dijous, de 19.30 a 20 h.

#### CALLIGRAFIA CREATIVA I LETTERING

Dijous, de 17 a 18.30 h.

#### CANÇÓ DE TAVERNA

Dimarts, de 10.30 a 12 h.

#### CUINA

Dimarts, de 19 a 20.45 h.

#### GIMNÀS AMB CADIRA

Dilluns, de 9.30 a 11 h.

#### MOBILITAT I FLEXIBILITAT

Dijous, de 10.25 a 11.20 h. / 11.30 a 12.30 h.

#### ESTIRAMENTS

Dimarts, de 9.15 a 10.30 h. / 10.45 a 12 h.

#### ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Dimarts, de 15.45 a 17.15 h.

### TALLERS ENTITATS

#### BANYOLES SOLIDÀRIA

*Europa en els darrers 500 anys.*

Els dilluns, a les 19 h.

#### JUNTS I ENDAVANT

*Aprendre a tocar la guitarra.*

Els dimecres a la tarda.

#### JUNTS I ENDAVANT

*Consciència i moviment*

Els dimecres, de 19.15 a 20.15 h.

#### SILAT DE LA GRULLA BLANCA

Tao Kung

Els divendres al matí.

#### CAP BANYOLES

*Millora qualitat del son.*

Els dijous a la tarda.

#### CAP BANYOLES

*Benestar emocional.*

Els dimarts al matí i a la tarda.

#### CONSELL ESPORTIU

*Relaxació.*

Els dijous, de 9.15 a 10.15 h.

#### ASS. QIUSHI D'INTERCANVI CULTURAL I EDUCATIU

*Cal·ligrafia xinesa + llengua xinesa + cultura xinesa.*

Els dijous, de 10.30 a 12 h.

#### ASS. QIUSHI D'INTERCANVI CULTURAL I EDUCATIU

*Cuina xinesa.*

Els dimecres, de 12 a 14 h.

#### ESCENARIS ESPECIALS

*Formació teatral per a majors de 60 anys.*

Els dijous, de 16.30 a 17.45h.

#### FUNDACIÓ LA CAIXA

*Esriptura creativa.*

Dijous, de 17 a 19 h.

**FONDIL**



**CARNISSERIA, XARCUTERIA, PLATS CUINATS**  
**DISSABTES, DIUMENGES I FESTIUS: POLLASTRES A L'AST**

C/ Mn. Constans, 348 • BANYOLES • Tel. 972 57 00 04

## FUNDACIÓ LA CAIXA

*Amics lectors.*

**Dijous, de 15.30 a 17 h.**

## FUNDACIÓ LA CAIXA

*En Forma.*

**Dilluns i dimecres, de 16 a 17 h.**

## FUNDACIÓ LA CAIXA

*Entrena.*

**Dilluns, de 17 a 19 h.**

## FUNDACIÓ LA CAIXA

*Iniciació a la informàtica.*

**Dilluns i dimecres, de 16 a 18 h.**

## FUNDACIÓ LA CAIXA

*Imatges per recordar.*

**Dilluns i dimecres, de 16 a 18 h.**

**Sol·licita la programació a:**

[cc.banyoles@gencat.cat](mailto:cc.banyoles@gencat.cat)

### Informació:

Presencialment al Casal Cívic i Comunitari Banyoles o trucant al 972 571 162.

Les activitats organitzades pel Casal són gratuïtes.



# CAMÓS

## ÉS NADAL A CAMÓS

### QUINA DEL CAMÓS CF

**Dia 1 de gener. A partir de les 6 de la tarda.**

Pavelló Municipal de Camós.

Local climatitzat i servei de bar a càrrec del Camós CF.

**Organitza:** Camós CF.



### ARRIBADA DELS REIS A CAMÓS

**Dilluns 5 de gener. A partir de 3/4 de 7 de la tarda.**

## CAMPAMENT REIAL A CAMÓS

Campament Reial per a petits i grans a l'interior del Pavelló Municipal de Camós.

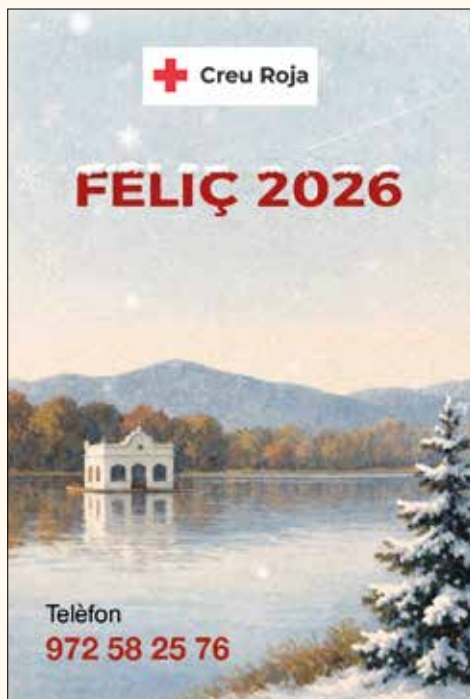
## RECEPCIÓ REIAL

**A les 7 de la tarda.** Recepció de Ses Majestats Els Reis d'Orient a la plaça de l'Ajuntament de Camós.

## CAVALCADA DE REIS

Un cop acabada la Recepció Reial, la cavalcada seguirà un recorregut des de l'Ajuntament de Camós fins al Pavelló Municipal, on els infants podran pujar a l'escenari per veure de ben a prop Ses Majestats Els Reis d'Orient. Local climatitzat i amb xocolata calenta per a tots els assistents.

**Organitza:** Comissió de Reis de Camós.



## GRAN QUINA PAGESA

**Dimarts 6 de gener. A partir de les 6 de la tarda.** Al pavelló municipal de Camós. A càrrec del Grup de Joves de Camós Tabitum. Una quina per tots els públics que arriba aquest any amb més premis, més sorpreses i, sobretot, més ganes de fer-vos-ho passar molt bé. Per acabar les Festes de Nadal de la millor manera possible.

Obertura de portes a partir de les 5 de la tarda, aforament limitat.

Local climatitzat i servei de bar a càrrec del Grup de Joves.

**Organitza:** Grup de Joves de Camós Tabitum

## ACTIVITATS PARAL-LELES

### EXPOSICIÓ "ESPAI PESSEBRE"

**Fins al 6 de gener.** A l'Espai Baldufes. Instal·lació del Pessebre Municipal.



## QUINA ESPORTIVA

### DIES 1 I 6 DE GENER

**Lloc:** Pavelló de Cornellà del Terri.

**Hora:** 6 de la tarda

**Organitza:** AE Cornellà del Terri i Club Patinatge Cornellà del Terri.

## ESCUDELLA DE NADALES

### DIUMENGE 4 DE GENER

**Lloc:** Plaça del Maig, plaça Església i Capella de Sant Antoni.

**A les 10:30 h.** Taller CESP.

48

**D'11 a 13 h. i de 15 a 17 h.** Patge Reial a la Capella de Sant Antoni.

**D'11 a 16 h.** Inflables.

**A les 12 h.** *Scrooge*, amb Cor de Teatre.

**A les 14 h.** Escudellada Popular. Tiquets a Can Valls.

**A les 16 h.** Concert, Ben Bé i Grabu.

**A les 18 h.** Escenes Teatral, amb el grup de teatre de la Vall del Terri.

Servei de Bar a càrrec dels nens/es de 6è de l'escola Vall del Terri.

Xocolatada per tothom a càrrec de l'AFA la Vall del Terri.

## CAVALCADA DELS REIS D'ORIENT

### DILLUNS 5 DE GENER

**Sortida a les 18:30 h** del carrer del Carme i arribada al pavelló.

**Més informació** a [www.cornelladelterri.cat](http://www.cornelladelterri.cat) i xarxes socials de l'Ajuntament de Cornellà del Terri.

## CINEMA

### CICLE GAUDÍ

**Dissabte 10 de gener, a les 19 h.** Al Centre Cultural. Projectió de la pel·lícula *Una quinta portuguesa*, d'Avelina Prat.

**Més informació** a [www.cornelladelterri.cat](http://www.cornelladelterri.cat)

## FESTIVITAT DE SANT ANTONI CORNELLÀ DEL TERRI

### DISSABTE 17 GENER

**A les 6 de la tarda.** Rosari i cant dels goigs. Foguera.

### DIUMENGE 18 GENER

**A les 12 del migdia.** A la capella de Sant Antoni. Ofici Solemne en honor al Sant, acompanyat de la Coral de la Vall del Terri.

**Tot seguit,** concert a càrrec de la mateixa coral.

## CURSA ATLÈTICA RUN RUN LA VALL DEL TERRI 10 KM

### DIUMENGE 25 DE GENER

A les 10 h.

Inscripcions:

Anticipades: 10 € a [www.cornelladelterri.cat](http://www.cornelladelterri.cat)

Mateix dia: 15€ a la plaça del Maig, de 8:30 a 9:30 h.

Més informació:

[www.cornelladelterri.cat/cursesplaestany.cat](http://www.cornelladelterri.cat/cursesplaestany.cat)

## X CLÀSSIC PLA DE L'ESTANY CORNELLÀ DEL TERRI

Dissabte 31 gener.

## ACTIVITATS DE L'ATENEU

De dilluns a divendres, de 15 a 18 h. Obert.  
Espai de trobada i de jocs de taula.

Cada divendres, a partir de les 5 de la tarda, al local de l'Ateneu. Ens veiem per jugar a ESCACS (no importa el nivell de coneixement ni l'edat).

Ens dimarts i divendres, de 10 a 12 h., a la zona esportiva. Trobada per jugar a PETANCA.

## RACÓ DE LABORS

Dilluns, de 4 a 6 de la tarda. Activitat gratuïta.

## TALLER DE CERÀMICA

Dilluns, 2/4 de 7 de la tarda. A l'Ateneu la Vall del Terri. A càrrec de la Samantha.

Inscripcions: al WhatsApp de l'Ateneu (núm. 622 741 588).

## SESSIÓ TEÒRICA I PRÀCTICA - QUÈ EM FA MAL (JOC DEL DOLOR)

Dissabte 10 de gener, de 2/4 d'11 a 1 del migdia. Al Centre Cultural.

Pagament de 5€ amb pica pica inclòs.

Inscripcions: al WhatsApp de l'Ateneu (núm. 622 741 588).

## PRESENTACIÓ DEL LLIBRE AMB ELS PITS A L'AIRE

Dilluns 12 de gener, a les 7 de la tarda. A l'Ateneu la Vall del Terri. Amb la presència de l'autora, Núria Esponellà.

## RACÓ DEL CONTE

Divendres 16 de gener, a les 5 de la tarda. Al Centre Cultural.

## CLUB DE LECTURA UN VIATGE EN TREN

Divendres 30 de gener, a les 7 de la tarda. Al Centre Cultural. Ens acompanyarà l'autor, J.N. Santaeuilà.



**ALUTECNIC BANYOLES**

**DESITJA RENOVAR L'AMBIENT DE LA SEVA LLAR?**

Amb més de 20 anys d'experiència, som experts en la instal·lació d'alumini, des de finestres fins a pèrgoles bioclimàtiques.

**SOL-LICITI EL SEU PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS**

**JUAN FUNTANÉ LÓPEZ**  
c/ Canat, núm 80 - Banyoles  
Mòbil 675 888 613 · [alutecnicbanyoles@gmail.com](mailto:alutecnicbanyoles@gmail.com)



**HARIBO**

Per compres superiors a 5€,  
**1 claver GRATIS**

Tel. 972 596 999

\*Presentant aquest cupó a Caixa



## CRESPIÀ



### CALVALCADA DE REIS 2026

**Dia 5 de gener. A les 19 h.** A la plaça del Pi. Sortida de la cavalcada de Reis.

**Recorregut:** plaça del Pi, c/ Major, c/ Darrera les Cases, c/ Gènova i final a la plaça Major.



## ESPONELLÀ

### CAMINADA QUICO SABATER

#### DISSABTE 3 DE GENER

Caminada nocturna seguint la ruta que el guerriller antifranquista Quico Sabater va fer pel nostre municipi la nit de cap d'any de 1959. **Sortida a les 7 de la tarda** del pont d'Espionellà. Cal portar llanterna.



### ARRIBADA DELS REIS D'ORIENT

#### DILLUNS 5 DE GENER

**A les 6 de la tarda.** Els Tres Reis arribaran a la plaça de Centenys.

**Tot seguit,** xocolatada a Can Vila.

**A 2/4 de 8 del vespre.** Els Reis arribaran al nou aparcament d'Espionellà. S'acompanyarà a la comitiva reial fins al Local Social.

**En acabar** hi haurà xocolatada al mateix local.

### LLIURAMENT D'OBSEQUIS DE LA MOSTRA DE PESSEBRES I ORNAMENTS

**Diumenge 11 de gener, a les 12 del migdia,** a l'Espai 1 d'Octubre. Lliurament d'un obsequi a tots els participants a la Mostra de Pessebres i Ornaments.

### CLUB DE LECTURA

**Dimecres 14 de gener, a les 7 de la tarda,** a l'Espai 1 d'Octubre. Sessió per comentar el llibre *Pechos y huevos*, de l'escriptora japonesa Mieko Kawakami.

### SERVEI DE BIBLIOMÒBIL

**Dijous 15 i 29 de gener, de 10 a 13 h.** Servei de bibliomòbil a l'Ajuntament.



## FONTCOBERTA

### NADALA FONTCOBERTA I VILAVENUT

#### TALLER DE NADAL DE VILAVENUT

**Dissabte 3 de gener, d'11 a 13 h.,** a l'escola vella de Vilavenut, l'equip de Just 4 kids oferirà un taller de Nadal per a nens de 3 a 14 anys, amb activitats per a totes les edats.

**Tot seguit,** farem un pisolabis.

Preu: 2 euros per criatura, pel pisolabis.

Places limitades, cal fer reserva al telèfon mòbil de l'Ajuntament 722 785 373.

### CAVALCADA DE REIS DE VILAVENUT

#### DIA 5 DE GENER

**A les 17:30 h.** Ens reunirem a la plaça Mn.

Salvador Pagès per esperar l'arribada de Ses Majestats, els Reis de l'Orient, que està prevista a les 18 h.

Ens acompanyarà el grup de batucada Rovell d'Ou.

L'excel·lentíssima senyora alcaldessa, Dolors Bustins, lliurarà les claus del poble als Reis i els podrem visitar a la seva tenda.

Regalaran caramels i hi haurà xocolatada per a tothom!



## GRAN ESPECTACLE DE

# playback



**DIUMENGE 1 DE FEBRER A LES 5 DE LA TARDA**

**TEATRE MUNICIPAL DE BANYOLES**



**VENDA D'ENTRADES (aportació: 12 €):**

A l'Ajuntament, de 9 a 7 del vespre, al teatre una hora abans de l'espectacle o a través del web <https://ja.cat/playback26>

A benefici de:

**Mans Unides**

## QUINES AL PAVELLÓ MUNICIPAL DE FONTCOBERTA

**Dia 1 de gener de 2026, a partir de 2/4 de 6 de la tarda, en benefici de l'AFA de l'Escola Alzina Reclamadora.**

**Dia 6 de gener, a partir de 2/4 de 6 de la tarda, en benefici de l'Agrupament Escolta i Guia del Pla de l'Estany.**

## CAVALCADA DE REIS DE MELIANTA

### DIA 5 DE GENER

**A les 18:45 h.** Ses Majestats els Reis d'Orient, arribaran a Melianta acompanyats de la batucada i del seguici reial. Es farà un recorregut pels diferents carrers del poble i finalitzarà a la plaça Catalunya on hi haurà el campament reial. Se'ls podrà visitar, repartiran caramels i hi haurà xocolata per a tothom.

Ses Majestats, faran una visita a la residència La Torre de Melianta al llarg de la tarda.



## PORQUERES

## CAVALCADA DE SES MAJESTATS ELS REIS D'ORIENT A PORQUERES

### DILLUNS 5 DE GENER

**A les 18.30 h.** La comitiva reial desfilirà pels carrers del nostre poble.

#### Recorregut:

Sortida c/ Sant Pere de Roda, c/ Miquel Martí i Pol, plaça dels Poetes, c/ Riera i Bertran, c/ Guillem de Cabestany, c/ Amadeu Vives, c/ Eugeni d'Ors, c/ Josep Pla, c/ Joan Gris, c/ Víctor Balaguer, plaça de l'Onze de Setembre, c/ Víctor Balaguer, c/ Catalunya, c/ de Mossèn Ramon Avellana, c/ Jaume Pahissa i plaça Major.

Un any més, sortim tots al carrer amb els fanalets i deixem-nos endur per la màgia de la cavalcada! **I recordeu que,** mentre esperem l'arribada a la plaça Major, hi haurà xocolata calenta per a tothom i un espai ben acollidor perquè Ses Majestats puguin rebre els infants.

### QUINA D'ENTITATS ESPORTIVES DE PORQUERES

Dies 1, 2, 3, 4 i 6 de gener.

Lloc: Pavelló de Porqueres.

Horari:

Dies 1, 4 i 6 de gener, a partir de les 18:30 h.

Dies 2 i 3 de gener, a partir de les 20 h.

**Organitza:** UE Porqueres, Bàsquet Porqueres, CFS Porqueres, Gimnàstica Artística Porqueres, Patinatge Artístic Porqueres, Club Vòlei Aloges Porqueres.

**Més informació:**

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

### BIBLIOTECA CARLES FONTSERÉ

#### CLUB DE CINEMA

**Divendres 2 de gener, a les 18 h.** Projectarem *El señor de las moscas*, dirigida per Peter Brook, basada en la novel·la homònima de William Golding. Projectió oberta a tothom.

#### TEATRE MÀGIC «LLEGIR ELS ESTELS»

**Dissabte 3 de gener de 2026, a les 11 h.**

A càrrec de Pau Borrell.

A partir de 4 anys, edat mínima obligatòria.

Aforament limitat, cal inscripció prèvia.

#### CLUB DE LECTURA INFANTIL

**Dimecres 14 de gener, a les 17 h.**

Comentarem la lectura de *La calavera*, de Jon Klassen.

#### CLUB DE LECTURA

**Divendres 16 de gener, a les 19 h.**

Amb motiu del mes de la pau i la no-violència, comentarem la lectura de *Johnny va agafar el fusell*, de Dalton Trumbo.

Amb la col·laboració de Justícia i Pau Girona.

Activitat oberta a tothom.

### CURS D'ESCRITURA CREATIVA

**Divendres 23 de gener, a les 18:15 h.**

Curs d'escriptura creativa amb Marta Masó.

### CLUB DE NOVEL·LA NEGRA

**Divendres 30 de gener, a les 19 h.**

Comentarem la lectura de *La forma de l'aigua*, d'Andrea Camilleri.

### TALLERS TIC

**Dimecres 14 de gener. 17:30 h.**

INICIACIÓ AL CANVA.

**Dimecres 21 de gener. 17:30 h.**

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL.

**Dimecres 28 de gener. 17:30 h.** INSTAGRAM.

Aforament limitat, cal inscripció prèvia.

### TALLER BIBLIOMAKERS

#### CREA EL TEU VIDEOJOC EN 3D

Obrim inscripcions per crear el teu videojoc en Kodu. L'activitat consistirà en assistir a les 3 sessions formatives.

**1a sessió: 15 de gener, a les 17 h.**

Introducció al món Kodu.

**2a sessió: 22 de gener, a les 17 h.**

El disseny del nostre videojoc «game desing».

**3a sessió: 29 de gener, a les 17 h.**

El nostre videojoc.

Dirigit a mainada de 8 a 12 anys.

Aforament limitat, cal inscripció prèvia.

#### CREA EL TEU PRIMER VIDEOJOC

Obrim inscripcions per crear el teu videojoc amb Bloxels. L'activitat consistirà en assistir a les 3 sessions formatives.

**1a sessió: 26 de febrer. 17 h.**

Introducció al món Bloxels.

**2a sessió: 5 de març. 17 h.**

El disseny del nostre videojoc.


**3a sessió: 12 de març. 17 h.**

El nostre videojoc multinivell.

Dirigit a mainada de 6 a 9 anys.

# MARBRES DEL TERRI

Polígon Industrial Pont Xetmar  
c/ P, 8 - 17844 CORNELLÀ DEL TERRI  
Tel. 872 720 057 - 676 989 031  
[marbresdelterri@hotmail.com](mailto:marbresdelterri@hotmail.com)



A Occident Banyoles t'ofereix assegurances de salut amb un tracte proper i personalitzat. Ens cuidem de tu perquè tu et puguis cuidar del que estimes.

**La teva salut és la nostra prioritat.  
Des d'avui i per sempre.**

Avinguda Països Catalans, 235, Banyoles  
Maite.vinas@occident.com

Mòb. 616 787 234  
Tel. 972 100 658

Descobreix més sobre nosaltres  
@maite.assegurances

## A LA TAULA DEL MES

**Durant el mes de gener** A la taula del mes... llibres per la pau i la no-violència. Amb motiu del 30 de gener, Dia de la Pau i la No-violència, coincidint amb l'aniversari de la mort de Mahatma Gandhi.

## BIBLIOJOC

Per Nadal a la biblioteca trobareu jocs de taula, puzles.... per compartir amb amics i família. A més de la cuineta que trobareu a la sala infantil.

## PESSEBRE LITERARI

**Durant les festes de Nadal**, a l'entrada de la biblioteca trobareu per tercer any consecutiu un pessebre on les figures són llibres. Veniu a veure'ls.

## EXPOSICIÓ

**Durant el mes de gener**. EDADISME ZERO, una exposició que aposta per la inclusió i el respecte cap a les persones grans. Compta amb il·lustracions de l'artista Javier Royo.

**Més informació:** Biblioteca Carles Fontserè.  
Tel. 972 583 898. biblioteca@porqueres.cat

## CENTRE CÍVIC DE PORQUERES

### TALLERS ANUALS

Informació a [www.centreciviciporqueres.cat](http://www.centreciviciporqueres.cat).

### TALLERS PER A ADULTS

#### PILATES

Dimarts, de 17 a 17.50 h. Preu: 30 € al mes.

#### SÒL PELVIÀ

Dijous, de 9.30 a 10.30 h; de 18.35 a 19.30 h; de 19.40 a 20.35 h. Preu: 30 € al mes.

#### IOGA

Dilluns, de 9.30 a 10.45 h.

Dijous de 17.45 a 19 h; de 19.15 a 20.30 h.

Preu: 35 € al mes.

### TALLERS PER A INFANTS I JOVES

#### ACROBÀCIA

Dimarts, de 17 a 18 h. Grup de 10 a 18 anys.

Preu: 15 € al mes.

Dimarts de 18 a 19 h. Grup de 5 a 11 anys.

Preu: 15 € al mes.

## ESCALADA

**Dilluns, de 18 a 19 h.** De 8 a 12 anys.

Preu: 25 € al mes

## VISITA GUIADA A L'ESTUDI TALLER CARLES FONTSERÈ

**Dissabte 10 de gener, 12 h.**

Entrada general: 4 €.

Entrada reduïda: 2 €.

Entrades a [www.centreciviciporqueres.cat](http://www.centreciviciporqueres.cat).

## RERELTELÓ

**Dissabte 17 de gener, a les 20 h.** Centre Cívic de Porqueres. 10 € + despeses de gestió.

**CLÉMENTINE & LISARD**

*La mecànica de l'infortuni*

DANSA · TEATRE.

Entrades a [rereltelo.cat](http://rereltelo.cat).

**Divendres 30 de gener, a les 20.30 h.** Centre Cívic de Porqueres. 10 € + despeses de gestió.

**AURORA BAUZÀ I PERE JOU**

*A beginning #16161D*

MÚSICA · DANSA · TEATRE.

Entrades a [rereltelo.cat](http://rereltelo.cat).

## BOSC DE CAN GINEBREDÀ

**Diumenge 18 de gener, 11 h.** Visita guiada al Bosc de Can Ginebreda i mini taller amb materials reciclats. Preu: 5 €/persona.

**Diumenge 1 de febrer, 11 h.** Taller de modelat en fang i ruta escultòrica al Bosc.

Preu: 5 €/persona

**Més informació i reserves:**

[bosccanginebreda@gmail.com](mailto:bosccanginebreda@gmail.com) o 656 614 370.

## CASAL DE LA GENT GRAN

### DINAR PER LA MARATÓ

**Dissabte 17 de gener, a les 14 h.** Dinar a Can Carreras. Menú: amanida, arròs, pollastre amb patates, postres, aigua, vi, cava, cafè i gotes.

**A les 17 h.** Playback a càrrec del Casal de la Gent gran de Porqueres.

Obert a tothom. Tot el benefici anirà destinat a la Marató de TV3. Preu: 20 euros.

54 

Podeu apuntar-vos-hi el divendres 9, dilluns 12 i dimarts 13 de gener; de 16 a 19 h., al Casal.

**Durant el mes de gener** podeu passar per les oficines del Casal per fer efectiva la quota de soci de l'any 2026.



## SANT MIQUEL DE CAMPAJÓR

### VISITA DELS TRES REIS



### DIA 5 DE GENER

**A les 19 h.,** al local del Sindicat, arribada dels Tres Reis d'Orient.

Rebran totes les nenes i els nens abans de fer la seva màgica visita nocturna per deixar els regals a cada casa sense ser vistos.



## SERINYÀ

### ACTIVITATS NADALENQUES

### PIN DE NADAL

**Dimecres 3 de gener, a les 16 h.** Recordeu que aquest dia arriba el Patge Reial.

### CAVALCADA DE REIS



### DIMECRES 5 DE GENER

**A les 18:30 h.** Recorregut pels carrers del poble, amb final a la plaça de Sant Andreu, on hi haurà una xocolatada. Salutació dels Tres Reis des del balcó de l'Ajuntament.

Si vols que els Reis visitin casa teva, cal que ho comuniquis a l'Ajuntament abans del 2 de gener.

## CÍVIC CAN XERRIC

### FIT PILATES

Dimarts i dijous, de 19 a 20 h.

1 dia: 35 €/mes. 2 dies: 50 €/mes.

### FIT DONA

Dilluns i dimecres, de 15:15 a 16:15 h.

1 dia: 35 €/mes. 2 dies: 50 €/mes.

### ZUMBA

Dilluns, de 19:45 a 20:45 h. 35 €/mes.

### IOGA

Dimecres, de 20 a 21:15 h.

35 €/mes.

### HIPOPRESSIUS

Dijous, de 15:15 a 16:15 h. 35 €/mes.

### APRÈN

#### CONVERSA EN ANGLÈS PER A ADULTS

Nivell 1: dilluns, de 18 a 19 h.

Nivell 2: dilluns, de 19 a 20 h.

Preu: 35 €/mes.

### COSTURA

Dimecres, de 16 a 19 h. 25 €/mes.

### ETNOBOTÀNICA

Dimarts o dijous, de 18:30 a 20 h. 42 €/mes.

### COPSAR PALESTINA, UNA MIRADA HISTÒRICA, POLÍTICA I HUMANA

Dissabte 31 de gener, a les 19 h. XERRADA.

A càrrec del col·lectiu Pla de l'Estany amb Palestina.

Inauguració de l'exposició fotogràfica *Imatges contra l'oblit*.

### ARTS PLÀSTIQUES PER A MAINADA

Dimarts, de 17 a 19 h. 25 €/mes.

### L'HORA DEL CONTE

Divendres 30 de gener, a les 17:30 h.

### RETROBANT LA CALMA

Dissabte 31 de gener, de 10 a 12 h.

### CASAL GENT GRAN

#### FEM CAMÍ

Dimecres cada 15 dies, a les 15:30 h.

#### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts i divendres, a les 9 h.

#### GIMNÀSTICA DE REHABILITACIÓ

Dimarts i divendres, a les 10 h.

#### TALLER DE MEMÒRIA

Dijous, a les 15:30 h.

#### CURS DE CATALÀ

Dilluns cada 15 dies, a les 10 h.

### APLEC DE SANT SEBASTIÀ

#### DISSABTE 17 DE GENER

A les 11 h. Fang i llum: Escultura col·lectiva.

#### DISSABTE 24 DE GENER

A les 10 h. Llum a l'Ermita.

#### DIUMENGE 25 DE GENER

A les 10 h. Taller creus de sant Sebastià. Sopa de pedra. Dibuixos de llum.

A les 12 h. Missa.

A les 12:30 h. Encantament de coques.

A les 13 h. Sardanes.

A les 15:30 h. Espai silenci.

A les 16 h. Instal·lació *Llavors de Llum*.

A les 18:30 h. Visita guiada i lectura de desitjos.

A les 19 h. Concert a l'ermita.

A la sortida. Sopa de pedra.

Transportes **EL RAYO**

17600 FIGUERES - "Pol. Recinte Fira" C/ Alemanya, 37 - Tel. 972 50 16 15 - Fax 972 51 00 41

17458 FORNELLS DE LA SELVA - C/ Indústria, 8 - Tel. 972 47 69 50 - Fax 972 47 55 01

08210 BARBERÀ DE VALLÈS - Pl. Can Salvatella C/ Bellvei, 11-17, nau 3 - Tel. 93 719 74 68 - Fax 93 719 74 69

Servei diari convencional i urgent  
a tot Espanya i Europa

[www.elrayo.info](http://www.elrayo.info)

# MÉS A MÉS



## ANADA A PEU A L'APLEC DE SANT MER 2026

Continuem un any més l'anada a peu a Sant Mer des de Banyoles. Sou convidats a venir-hi.

**Diumenge 1 de febrer.**

Hora de trobada: 8,30 h.

Sortida: Plaça del Monestir de Banyoles.

La durada del camí d'anada és una mica més de dues hores i mitja, comptant-hi la parada de l'esmorzar. És una caminada suau ja que la major part del recorregut passa per camins planers.

### TORNADA

La tornada per als que vulguin es farà amb autocar des de Sant Mer, a les 13,30 h.

Preu del tiquet del bus de tornada: 4,00 EUR.



## CONVIVÈNCIA I PROGRÉS

*Sensellarisme*

D'Antoni Milian i Massana.

### CONVERSA AMB:

Antoni Milian.

Catedràtic Honorari de Dret Administratiu de la UAB.

**Dissabte 17 de gener, a les 12 h.**

Al Museu Darder de Banyoles.

"SENSELLARISME". *De l'assistencialisme al reconeixement de drets.*



## LLIBRE

*Món endins.*

*Relat de 325 dies de viatge*

D'Andreu Mayolas Dufresne.

*Món endins. Relat de 325 dies de viatge* és un llibre que convida el lector a submergir-se en una aventura que travessa

oceans, boscos, ciutats superpoblades i pobles on el temps sembla aturar-se. És un relat de ruta i al mateix temps, una crònica íntima d'experiències, escrita amb la voluntat de compartir allò que l'autor va descobrir durant la seva primera volta al món.

Al llarg del llibre, es recorren diferents països i s'expliquen les trobades amb persones d'altres cultures, els reptes que van marcar el camí i els moments de transformació personal. Així, es combinen descripcions de paisatges, reflexions emocionals i anècdotes que connecten directament amb el lector. És una lectura ideal per als amants del viatge, de les històries reals i de les reflexions, però també per a qualsevol persona que vulgui endinsar-se en un relat humà i proper. Es tracta d'un llibre que inspira, emociona i anima a perdre la por davant del que desconeixem.

# Calendari d'Els Colors 2026

Amb festes locals dels municipis del Pla de l'Estany



**Moltes gràcies als nostres col·laboradors que, un any més, han fet possible l'edició del Calendari d'Els Colors**

**ASSEFONT**  
ASSISTÈNCIA I CUREMANTENIMENT DEL DENT

**Dr. JOSEP M<sup>a</sup>  
 RAMOS i MAESO**

**CONSULTORI D'OBSTETRICIA  
 I GINECOLOGIA**

**MAITE VIÑAS ORIOL**

Agent d'assegurances exclusiu  
 núm. reg. C046840449561J  
 maite.vinas@occident.com

**Dictum**  
 LLIBRERIA - PAPERERIA

**FLECA PASTISSERIA**



**nc**  
**Assessoria  
 Codina**

**TA**  
**ALBERT**  
 TANCAMENTS  
 ALUMINI, PVC, VIDRE

**100 ANYS**  
**T**  
 TEISA 1920



**Res-Quatre**

Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE  
**BANYOLES**



AJUNTAMENT DE  
**CRESPIÀ**



AJUNTAMENT DE  
**PALOL DE REVARDIT**



AJUNTAMENT DE  
**PORQUERES**



AJUNTAMENT DE  
**VILADEMULS**

### A AGÈNCIA DE VIATGES



**Viatges els 10 continents**  
GC 388

Pg. Mossèn Constans, 180 baixos - Banyoles  
T. 972 58 27 04 - 972 57 63 64  
Fax 972 57 49 85  
silvia@els10continents.com  
www.els10continents.com

### B BARS



Rda. Monestir, 80  
BANYOLES  
Tel. 972 574 056

Obert de 6 a 22h.  
Dissabte, de 8 a 15h.

Diumenges i festius,  
tancat



**JORDI MONTIEL**  
JARDINERIA

CONSTRUCCIÓ I MANTENIMENT DE JARDINS  
SISTEMES DE REG - GESPAARTIFICIAL  
VENDA DE PLANTES

C/ Joan Maragall, 38 - PORQUERES  
Tel. 616 45 10 21

### ANIMALS DOMÈSTICS



**1001**  
Clínica veterinària

URGÈNCIES - PERRUQUERIA CANINA  
COMPLEMENTS PER ANIMALS

C/ Pare Butinyà, 8 - Banyoles T. 972 580 661



EL BAR DEL POBLE

**BAR JUNCA**  
SERINYÀ

TAPES VARIADES  
*Gambón a l'ajillo, Pop saltejat,  
Pinxito moruno, Patates braves*

Els dilluns no festius, tancat per descans setmanal

### M MENJARS



Cuinats "La Farga"

C/ Paper, s/n · Tel. 972 58 11 04  
C/ Jacint Veraguera, 42 · Tel. 973 07 00 17  
17820 BANYOLES

www.cuinatslafarga.cat

### ASSEGURANCES



**ASSEFONT**  
MEDIADORS D'ASSEGURANCES DES DEL 1977

c/ Llibertat, 98 - BANYOLES  
Tel. 972 574 437

www.mapfre.com/oficinas/1724 

© MAPFRE ASSEFONT 1977 SL  
Agència d'assegurances exclusiva de Mapfre  
CD0058B17824566

### C CAFETERIES



CAFETERIA  
**MINAIRONS**

C/ Sant Andreu, 39 Mata, Porqueres  
972 97 79 45 @cafeteria\_minairons



**Boifet**

Tel. 972 57 07 62  
www.boifet.com

Ctra. Camós, 73 - BANYOLES

### Ara més a prop teu Occident

**MAITE VIÑAS ORIOL**  
Agent d'assegurances exclusiu  
núm. reg. C046840449561j  
maite.vinas@occident.com

Av. Països Catalans, 253  
17820 BANYOLES  
T. 616 787 234 · F. 972 100 658

### J JARDINERIA



Tel. 972 58 10 93  
9jardi.com - info@9jardi.com  
Urbanització Can Puig, S/N - Banyoles

### MOBLES



**BRUGADA**

Av. Països Catalans, 163 - 17820 Banyoles  
872 206 812 - 630 462 892 - banyoles@moblesbrugada.com

PER ANUNCIAR-TE, DEMANA'NS INFORMACIÓ AL 636 133 433

## Q QUEVIURES

@calanor1965



ca la nor 1965

Pg. Mn. Constans, 265 · BANYOLES  
Tel. 972 57 68 59 · 1965calanor@gmail.com



can pons

Plaça Major, 7 · Banyoles  
Tel. 972 572 790

**HOSTAL**  
**\*\***  
**RESTAURANT**  
**MAS FERRER**

Cra. C-66 km, 41,8 · CORNELLÀ DEL TERRI  
Tel. 972 59 40 23  
reservas.masferrer@gmail.com  
www.hostalmasferrer.es

**MENÚ DIARI**      **HABITACIONS 24h**

## R RESTAURANTS



**RESTAURANT**  
**BORGONYÀ**

Barri Can Mach, s/n - Cornellà del Terri  
Tel. 972 59 48 94  
Dinarts i dimecres tancat

Segaibonca a @elborgonya



Restaurant Bar  
**Can Selvatà**  
Especialitat en plats casolans

*Esmorzars i menú migdia cada dia*  
*També menjars per emportar*

*Dilluns, tancat*

Tel. 972 59 40 80 · [www.canselvata.cat](http://www.canselvata.cat)  
Ctra. Girona - Banyoles, km. 14,8 · Cornellà del Terri



Passeig Mediterrània, s/n  
Camp de futbol i piscina de Porqueres  
660 168 685

**Can Garriga**

RESTAURANT · BAR · BRASERIA  
ESPECIALITATS A LA BRASA  
AMB BARBACOA OBERTA DE CARBÓ DE LLENYA

**DINARS DE DIMECRES A DIUMENGE**  
**SOPARS DIJOUS, DIVENDRES I DISSABTE**  
Tancat: **dilluns i dimarts**

 Ctra. Camós, 271 - 972 57 09 48

RESTAURANT can XABANET  
des de 1942

MENÚ DE DILLUNS A DIVENDRES  
CARTA I TAPES  
OBERT DINAR CADA DIA.  
SOPAR DIJOUS, DIVENDRES, DISSABTES.

Plaça del Carme, 24-27 · 17820 Banyoles  
Tel. 972 570 252  
[www.canxabanet.cat](http://www.canxabanet.cat) · [canxabanet@hotmail.com](mailto:canxabanet@hotmail.com)

**La Trobada**  
Bar - Restaurant

CUINA CATALANA I MARROQUINA

MENÚ DIARI  
ESMORZARS DE FORQUILLA

Reserves a:  
Tel. 972 59 70 07 - 633 978 322  
Plaça U d'Octubre - CRESPIA



can Pericus  
Banyoles

Tel. 972 575 988  
[www.canpericus.com](http://www.canpericus.com)



CASA ANAMARIA

17833 Ollers, Vilademuls, Girona  
+34 872 591 721  
[info@hotelcasaanamaria.com](mailto:info@hotelcasaanamaria.com) · [www.hotelcasaanamaria.com](http://www.hotelcasaanamaria.com)



@el\_Trobador

SALSITXERIA  
HAMBURGUESERIA  
CREPERIA

Tel. 621 05 94 12

C/ del Born, 10 · BANYOLES  
[www.eltrobadorbanyoles.cat](http://www.eltrobadorbanyoles.cat)

# ANUNCIS PER PARAULES

## TOT EN PINTURA.

EMPRESA DE PINTURA EN GENERAL

Seriosa, professional i responsable.

## PRESSUPOSTOS SENSE COMPROMÍS,

adequats als temps de crisi, especialitat en façanes (bastida pròpia homologada).

**Luís Masegú.**  
Tel. 680 336 757.

## REST. MAS FERRER

Cerca cambrer/a a jornada completa. Feina tot l'any.

Interessats/des:

Tel. 972 594 023 o CV a:  
reservas.masferrer@gmail.com

## VOLS FER UN REGAL ORIGINAL?

ES FAN CARICATURES A LLAPIS I A COLOR

Peipetit. Tel. 747 408 523.

## FUSTERIA DE BANYOLES CONSOLIDADA EN EL SECTOR BUSCA

FUSTERS/ES PER AMPLIAR L'EQUIP  
Requerim experiència i carnet de conduir.  
Salari negociable segons experiència

Telèfon 972 57 05 64

**TAXI SUSSI VILA.** Serveis a particulars i empreses. Consulti'ns pressupost sense compromís.  
Telèfon 609 284 872.

**TAXIS BANYOLES.** Telèfons de contacte 639 006 601 i 629 624 584, tots els serveis i destins al seu abast.

**VENC** rentacaps d'una plaça i mostrador de marbre rosa, preu a convenir per unitat. Telèfon 673 740 790 (Genís).

**DESBROSSAMENT** amb tractor de parcel·les, camps, boscos, etc. Tel. 616 451 021 (Jordi).

## HABITACIONS PER MAJORS

**60 ANYS.** Projecte de pis compartit per a persones majors, habitació privada, espais comuns. A la plaça Major de Banyoles. Per entrar a viure a partir de gener 2026. Obrim llista d'espera a partir del setembre. Contactar al mail: habitacionsbanyoles@gmail.com

**VENC** màquina de cosir antiga Sigma de pedals, 95€, en molt bon estat. Tel. 671 431 166 (Susanna).

**NOI** de 34 anys busca feina de barber, cambrer o reposador. Tel. 673 740 790 (Genís).

**ES LLOGA** pàrquing tancat individual al centre de Banyoles, davant de Can Ramió. 14m2. Ideal traster. Cotxe mitjà. 900€/any. Tel. 626 553 174.

**BUSCO** terreny petit zona Banyoles, Porqueres, Fontcoberta. Tel. 628 611 950.

**VENC** testos de terrissa de varies mides. Preu a convenir. Tel. 618 117 264.

**COMPRO** discos pop, rock, jazz, blues, soul i revistes musicals. Ho recullo a domicili. Tel. 626 016 641.

**S'OFEREIX** conductor de camió amb molta experiència. Carnet C, CAP vigent i Targeta de Tacògraf. Tel. 680 707 640.

**ES BUSCA** neuropsicòleg a domicili per rehabilitació cognitiva. Tel. 630 500 040.

**ES BUSCA PERSONAL** per l'oci nocturn a Banyoles, cambres, staff, promotors, relacions públiques, neteja i seguretat. Tel. 628 275 455.

**PROFESSOR** particular amb C2 d'anglès ofereix classes d'estudi o repàs d'anglès a gent de totes les edats i nivells. Tel. 635 384 833.

**ES LLOGUEN HABITACIONS** al centre de Banyoles, grans, lluminoses i totalment moblades. Disponibilitat immediata. Més informació al Tel. 659 120 283.

**VENC** gespa artificial diverses mides. Bambes Munich 34/35/37. Recanvis aspiradora Dyson i robot Roomba. Barra fotocèl·lula per portal garatge. Tel. 618 547 607.

**ES TRASPASSA** carnisseria en ple rendiment. Tel. 611 382 030.

**VENC** llibres 1r Batxillerat, 4t ESO, llibre Ireneu Segarra 2n musical, botes futbol nùms. 35-39, boteller metàl·lic 96x46x36cm. Tel. 618 547 607.

**ES TRASPASSA PERRUQUERIA** home-dona-estètica en ple rendiment, a Torroella de Montgrí, per jubilació. Tel. 618 145 110.

## ANUNCIS PER PARAULES GRATUÏT PER A PARTICULARS

MÀXIM 15 PARAULES EN CORRECTE CATALÀ (ABANS DEL DIA 20 DE CADA MES) A TRAVÉS DE  
WWW.REVISTAELSCOLORS.COM

GRATUÏT FINS A EXHAURIR L'ESPAI DISPONIBLE

## ANUNCIS PER PARAULES

Podem adreçar-vos a:

**Arxifesta.**

Av. Països Catalans, 227 - T. 972 575 310

**Llibreria Dictum.**

Rda. Monestir, s/n. T. 972 580 269

**SI NECESSITES** guardar mobles, trastos, etc., tinc el lloc on estaran ben guardats. A 100 m. de la Zona Esportiva de Porqueres. Tel. 656 194 936.

**HOTEL DE LA COMARCA CERCA PERSONAL.** Cerca persona per recepció i cambrer. Imprescindible disposar de vehicle propi. Tel. 972 193 137, demaneu pel Fabi o envieu un Whatsapp al 623 294 976.

**SPRINT,** c/ Mossèn Baldiri Reixac, 25, de Banyoles. Bufet de dijous a diumenge, de 13 a 15 h. Especialitat i ampli espai per grups i trobades familiars. Tel. 637 997 365.

**MANETES A DOMICILI.** Tota mena de manteniments a preu assequible amb servei d'urgències. **JUCLÀ REFORMES I SERVEIS.** Tel. 686 147 356.

**FESTES PRIVADES,** esdeveniments, events d'empresa, lloguer d'espai... **BLITZ DISCO** és el lloc on celebrar! Informació al tel. 628 275 455.

**VOLS** fer un regal original? Es fan caricatures a llapis i a color. Peipetit, tel. 747 408 523.

**VENC** molinet de cafè elèctric, escombra jardí, calaixos túnel aïllants per persiana, barres cortina, funda ordinador, puzles. Tel. 618 547 60 (Nancy).

**TOT EN PINTURA.** Empresa de pintura en general, seriosa, professional i responsable. Pressupostos sense compromís, adequats al temps de crisi, especialitat en façanes (bastida pròpia homologada). Lluís Masegú, tel. 680 336 757.

**RESTAURANT MAS FERRER.**

Cerca cambrer/a a jornada completa tot l'any. Interessats/des truqueu al 972 594 023 o envieu currículum vitae a: [reservas.masferrer@gmail.com](mailto:reservas.masferrer@gmail.com)

**VENC** botes equitació núm. 38, roba de caça, moble rebedor, roba rem talles M i S, peces x BBQ d'obra, termòstat d'aquari, receptor satèl·lit, matalàs 90x1'85x 11cm. Tel. 660 475 195.

**VENC** disc dur multimèdia, revistes geogràfiques, rellotge Suunt 9 Sportiu, maxi-cosi i cotxet bebè Casual Play, mantes de llana verge per llit 90 cm i 1'50 cm. Tel. 677 732 266.

# Els colors del Pla de l'Estany

## L'ÚNICA REVISTA DEL PLA DE L'ESTANY

amb la tirada mensual d'exemplars certificada per  
l'**OJD**, **PGD** i avalada per l'**AMIC**

**OJD** (Oficina de Justificación de la Difusión), certifica la difusió de diaris, revistes i publicacions professionals.

**PGD** (Publicaciones Gratuitas Ejemplares Distribuibles), que certifica els exemplars de distribució gratuïta.





## Trio d'eclipsis

Els propers tres anys, sobre la península ibèrica passaran tres eclipsis de Sol, dos de totals i un d'anular.

L'últim eclipsi de Sol total visible des de Catalunya va ser el 8 de juliol de 1842 i es va veure des de tot el país excepte la costa, des de Sa Riera en avall. A la península va ser el 30 d'agost del 1905 i l'anterior havia sigut el 28 de maig de 1900.

El 12 d'agost de 2026, una mica abans de la posta del Sol, es produirà el primer total. Al nostre país només es veurà al sud, des de Vilanova i la Geltrú en avall, així com la part nord del País Valencià fins a Sueca i totes les Illes.

El següent total serà el 2 d'agost de 2027 i es veurà a la part sud de la península, a Andalusia, entre Almeria, Màlaga i Gibraltar, així com al nord d'Àfrica. Serà cap al migdia.

El del 26 de gener de 2028 serà només anular, visible des de Cadis fins a tocar de Barcelona i serà a primera hora de la tarda.

Per tal que es produeixi un eclipsi calen els tres cossos que tenim al nostre voltant, Terra, Sol i Lluna. Quan la Lluna es posa entremig de la Terra i el Sol, posició de Lluna nova, es produeix un eclipsi de Sol. La Lluna ens tapa la llum del Sol.

Si la Terra es posa entremig de la Lluna i el Sol, posició de Lluna plena, es produeix un eclipsi de lluna. La Terra projecta la seva ombra sobre la Lluna.

Ja hem parlat de dos tipus d'eclipsis, total i parcial, però també existeix un tercer que s'anomena híbrid, això vol dir que és una mescla de total i anular, i es poden produir en qualsevol ordre, primer l'un o l'altre. Depèn de la separació entre la Lluna i la Terra.

Segons aquesta explicació, podria semblar que cada mes s'hauria de produir un eclipsi, segons la posició de la Lluna. Però no és així, perquè el pla de rotació de la Lluna forma un angle de  $5^\circ$  amb el pla de rotació del Sol i no sempre es troben alineats els tres cossos. La major part dels cops és



així, i els tres cossos no es troben perfectament alineats, i l'ombra que es projecta es perd per l'espai, sense tocar cap dels cossos.

Durant un any hi ha entre dos i cinc eclipsis de Sol, que poden ser parcials, anulars o totals, però no un cada mes. A més, l'ombra que projecta la Lluna damunt de la Terra és molt estreta, entre 200 i 300 km d'ample. És així perquè la Lluna és 400 cops més petita que el Sol, però es troba 400 cops més a prop. O sigui, el seu diàmetre aparent és igual, tenen la mateixa mida posant la lluna davant del Sol.

L'eclipsi del 2026 es començarà veure per Astúries a les 20:26 amb una alçada del Sol d' $11^\circ$  sobre l'horitzó. Travessarà Castella, Aragó, Catalunya, València i Balears, on deixarà de ser total a les 20:32 i només a  $1,6^\circ$  per sobre de l'horitzó.

Des de casa nostra, serà només parcial amb un 98,9% d'ocultació, però caldrà mirar-lo sempre amb ulleres de protecció, mai sense. El màxim serà a les 20:28 del vespre i caldrà mirar cap a l'oest, on es pon el Sol. El millor serà buscar un lloc amb bona visibilitat a l'horitzó, on s'ha post el Sol, com el Pla de Martís. Però per a veure'l total haurem de baixar cap a Tarragona. I que no hi hagi núvols.

**Blog personal de l'autor:**

<http://elsmuseuscritscpf.blogspot.com.es/>

centre  
auditiu **audio**  
**PLANAS**



**SALUT AUDITIVA DE CONFIANÇA**

**De dilluns a divendres  
de 9:00 a 13:30 i de 16:00 a 19:30**

Vine a fer-te una revisió  
auditiva totalment **gratuïta**.

Disposem d'un equip mòbil per a  
persones que no es puguin desplaçar.

**REVISIONS, PROVES, SEGUIMENT  
I MANTENIMENT GRATUÏT**

**Tel. 872 27 09 09**

 **641 10 51 89**

 [banyoles@audioplanas.cat](mailto:banyoles@audioplanas.cat)

 [@audioplanas.centreauditiu](https://www.instagram.com/audioplanas.centreauditiu)

**Avinguda Països Catalans, 54  
17820 Banyoles, Girona.**

**audioPLANAS**   
centre auditiu



agrienergia  
GRUP A3E



# FES MATCH A L'ESTALVI!

## Contracta Llum i Gas

[www.agrienergia.com/tarifadual](http://www.agrienergia.com/tarifadual)



 972 58 00 58

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

 [oficina@agrienergia.com](mailto:oficina@agrienergia.com)

 Av. Països Catalans, 140 · Banyoles

