

Els

colors

Revista fundada l'any 2000

del Pla de l'Estany

Les millors atraccions
mai vistes a Europa

24 | 76 | 16
ATRACCIONS | ARTISTES | PAÏSOS



26 febrer
al 2 març 2026

Gran Carpa Camp de Mart
La Devesa

www.festivaldelcirc.com

#314 Índex



- 04 L'ENTREVISTA,
Xavi Casadevall, tècnic de festes de
l'Ajuntament de Banyoles
- 08 LA BANYOLES NEGRA, CRÒNICA NEGRA
BANYOLINA, per Josep Grabuleda
- 10 GENERACIÓ POST, Artemi Vila Ferrer
- 12 (ID)ENTITATS DE LA COMARCA,
Mesa per la Llengua del Pla de l'Estany
- 14 MENJAR BÉ, per Jaume Fàbrega
- 16 PREVENCIÓ I SEGURETAT,
per Faust Moreno
- 18 ANIMALS PROPERS, per Clínica 1001
- 20 TEMPS AL TEMPS,
per Enric i Gabriel Estragués
- 22 ESPECIAL INSTAL·LADORS
COL·LABORACIÓ, per Jaume Vicens,
ENERGI
- 24 CONSULTORI OBERT, per Marta Expósito
- 26 ESPECIAL FARMACÈUTICS
COL·LABORACIÓ, per Núria Dellonder
- 29 FARMÀCIES DE GUÀRDIA
TELÈFONS D'INTERÈS
- 30 UNS ULLS ESTRANYS, per Mar Vilà
- 32 DONES AMB HISTÒRIA,
per Maïca Palmada
- 34 PROGRAMA
XLV FIRA DE LA MEL DE CRESPIÀ
- 36 ON ANAR
- 58 LA GUIA DE SERVEIS
- 59 RETRATS DE GENT SIGNIFICATIVA...,
per Joan Comalat i Josep Grabuleda
- 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, Maïca 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)



Xavi Casadevall, tècnic de festes de l'Ajuntament de Banyoles

Què ens heu preparat des de l'Ajuntament per aquest Carnestoltes?

Per ara estem preparant més o menys el mateix que l'any passat. Divendres els *Versots* a la plaça Major i la *Festa Cutre* del Comitè de Banyolinades a l'envelat de Barraques.

Dissabte tarda tenim la rua infantil amb una gran implicació de les AFA's de les escoles del Pla de l'Estany, estem parlant de més de 2.000 participants. També hi haurà el concert infantil amb *Superherois i l'agència secreta* i la xocolatada.

A la nit, la Rua de Nit, on participen algunes de les mateixes AFA, amb ganes de gresca, i un parell o tres de carrosses de colles de joves. Igual que els darrers anys, la rua acabarà al recinte de Barraques, on farem la festa final. Aquest any comptem amb *La Banda Biruji* (un grup de versions amb un espectacle molt divertit) i la *DJ Tarada* (àlies de DJ Dadaa de la Mirona) per tancar la festa.

Alguna novetat a destacar per Carnestoltes?

En primer lloc, la Rua Infantil s'acabarà davant l'Ajuntament i el concert familiar i la xocolatada es faran a la plaça Major perquè a la plaça de les Rodes s'hi fan obres. També farem una festa pels més joves (nois i noies d'entre 12 i 15 anys) que es farà a l'envelat de Barraques a partir de les 21:30h, just abans de la rua de nit.

Com veus les festes per aquest 2026?

Pel que fa a les dues "festes grans" de l'any hem de dir que tindrem unes Festes d'Agost un pèl més concentrades per tema de calendari i centrades només en el cap de setmana que toca, el del 15 d'agost. O sigui més curtes però més intenses.

I pel que fa a la Festa Major, continuarem com els darrers anys, lluitant per mantenir la flama popular i la gran participació ciutadana, tant a nivell organitzatiu com de gaudi.



Quin pressupost anual es destina a l'Àrea de Festes?
Menys del que voldria.

Teniu la col·laboració de les entitats banyolines per les festes que organitzeu durant l'any?

Jo ho diria diferent, sense les entitats no podríem fer les festes que fem, no seria possible. A l'Àrea de Festes les entitats són bàsiques.

Quina és la festa que us porta més feina?

Ara i des del 2017, et diria que per sort la que em porta més feina és la Festa Major. Abans no era així, teníem una festa descentralitzada i partida amb dos grans blocs, Barraques i sardanes, que podríem dir que vivien un d'esquenes a l'altre. Però ara em sembla que tenim una Festa Major de veritat. Té el sentit que ha de tenir una festa major, que el poble festeja i en gaudeix conjuntament, al carrer, compartint espais i experiències. Des del mes de febrer, fins que arriba la Festa Major a l'octubre, cada setmana fem reunions amb entitats i la comissió de festa major, i això per la gran quantitat de gent que hi participa i que s'hi implica molt, de forma totalment voluntària i "perdent" el seu temps lliure. I això, per molta feina que porti, és molt gratificant.

CARNESTOLTES DE BANYOLES

ANEM PER FEINA!

6 | 7 DE FEBRER DE 2026

BIBLIOTECA DE BANYOLES

Dimarts 3 de febrer / 10 h / Biblioteca

El rol del lloc en la novel·la

TALLER DE LECTURA

Veus i mots entre línies

Lectura compartida, activa i dinàmica.

A càrrec de M. Noëlle Marange

Dimarts 10 de febrer / 19 h / Museu Darder

Natura fosca

Imaginació i ecologia a partir de Solitud

PRESENTACIÓ

Una conversa entre **Pilar Codony**, **Ariadna Rodríguez**
i l'autora, **Elvira Prado-Fabregat**

Dimarts 24 de febrer / 19 h / Museu Darder

La protesta i la queixa

CLUB DE LECTURA NO-FICCIO

Amb l'autor, **Joan Vergés**.

FIRESTOC

30 i 31 de gener i 1 de febrer de 2026

**NOVA
UBICACIÓ**



Envelat del recinte de Barraques
La Farga (Concòrdia Aigües de l'Estany, 1)

**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

Horaris FIRESTOC

30 de gener de 17 a 20:30 h

31 de gener de 10 a 20:30 h

1 de febrer de 10 a 19 h

Horaris TREN PINXO

Dissabte 31 de gener

Anada: **11 h i 17 h** Parada Bus - Banyoles Centre (Països Catalans, 10)

Tornada: **13 h i 19 h** Firestoc - La Farga (Concòrdia Aigües de l'Estany, 1)

Diumenge 1 de febrer

Anada: **11 h** Parada Bus - Banyoles Centre (Països Catalans, 10)

Tornada: **13 h** Firestoc - La Farga (Concòrdia Aigües de l'Estany, 1)

**Servei gratuït
Tren Pinxo**
Places limitades

Organitza:



**Ajuntament
de Banyoles**

En conveni amb:



**ASSOCIACIÓ BANYOLES
comerç i turisme**

Amb el suport de:



**Diputació
de Girona**

#debanyoles
[de.banyoles.cat](https://www.de.banyoles.cat)



Més informació





Es busca en Frare Negret

Les ordres de crida i cerca de persones són una constant recurrent a la història negra banyolina. Les trobem a la premsa o en instàncies judicials. El 9 de juny de 1846 en va aparèixer una publicada al *Boletín Oficial de la Provincia de Gerona*, el butlletí oficial de la Diputació de Girona. Implicava dues persones banyolines.

L'ordre (l'edicta), signada pel «escribano» Joaquim Maria Casellas, l'havia donat el jutge de primera instància de Girona Antonio Martínez Gil: «D. Antonio Martínez y Gil, juez de primera instancia de la presente ciudad de Gerona y su partido». I estava datada el dia 3 de juny de 1846: «Dado en el juzgado de primera instancia de Gerona y su partido, á tres de Junio de mil ochocientos cuarenta y seis.— Antonio Martínez y Gil — Joaquín Maria Casellas, escribano.»

Era la tercera vegada que es reclamava la presència del banyolí Jaume Teixidor, àlies *Frare Negret*. Jaume Teixidor estava casat, tenia uns vint-i-dos anys i combinava els oficis de llaurador i traginer: «Por el presente tercer pregon y edicto cito, llamo y emplazo á Jaime Texidor (a) Frare Negret, vecino de Bañólas, de estado casado, oficio labrador y traginero, edad veinte y dos años [...]». Era un membre de la nissaga *Negret*.

I perquè no hi hagués dubtes de qui era, com era habitual en aquests casos, es donava una descripció física de Jaume Teixidor: «[...] estatura alta, pelo castaño, ojos azules, cara ovil, nariz regular, barba poca, color sano.» Se'l comminava a acudir a la presó de Girona per declarar en una causa instruïda contra ell: «[...] Para que

dentro el término de nueve dias contaderos desde la inserción del presente en los Boletines Oficiales de las cuatro provincias se presente en la carcel nacional de esta ciudad para recibirle su indagatoria y oir sus descargos en méritos de la causa criminal que contra él se instruye en este juzgado [...]» La publicació del requeriment es va publicar als diferents butlletins oficials de les quatre províncies catalanes.

En definitiva, se l'acusava d'haver ferit, suposadament en una baralla, al gitano banyolí Esteve Giménez: «sobre heridas causadas á Estevan Giménez, gitano de la villa de Bañolas [...]». I, si no hi anava, es continuaria la causa contra ell igualment: «[...] pues si lo hace será oido y se le guardará justicia, y en caso de rebeldía se continuará la causa sin mas citarle ni emplazarle hasta sentencia definitiva y los autos y demás diligencias que ocurran se le notificarán en estrados del tribunal, donde le parará el perjuicio que haya lugar.» Esteve Ximenes era un gitano banyolí, d'ofici esquilador d'animals, d'uns trenta-sis anys, que vivia al carrer de la Rambla i era membre d'una coneguda nissaga, que tenia casa parada des de feia anys a la zona pobra del voltant de la plaça de les Rodes.

No sabem amb detall la causa d'aquest procés judicial ni quines ferides va causar Jaume Teixidor a Esteve Giménez (Ximenes), ni com va acabar «tot plegat». Tampoc no sabem si Jaume Teixidor es va assabentar que el buscaven a través del *Boletín Oficial de la Provincia de Gerona*.

Transportes **EL RAYO**

Servei diari convencional i urgent
a tot Espanya i Europa

17600 FIGUERES - Pol. Recinte Firal 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

www.elrayo.info



LA SOLANA DE BANYOLES

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



PROFESSIONAL: PSICÒLOGA

A la residència La Solana, fem acompanyament psicològic i atenció individual per cuidar, connectar i reconèixer més enllà de la paraula.



Tel. 972 57 66 34 • Mòbil 672 685 883

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

www.residencialasolana.com
info@residencialasolana.com

Segueix-nos a:



Residència la Solana



lasolanadebanyoles

ARTEMI VILA FERRER CAPITÀ DE VAIXELL

La teva història?

Els meus primers records de la mar són de quan tenia uns cinc anys. El meu pare sempre deia: "Anem a mar, que avui fa bon temps", i amb aquella frase ja sabia que m'esperava un bon dia. Teníem una petita barca pneumàtica i, des de Banyoles, baixàvem fins a l'Escala. Aquell trajecte era l'inici d'una gran aventura.

Quan vaig fer divuit anys em vaig treure el títol de Patró d'embarcacions d'esbarjo. Va ser llavors quan vaig entendre que la mar no era només un lloc per passar-hi el dia, sinó un ofici, un entorn on aprendre i créixer. Després de la selectivitat ho vaig tenir clar: volia dedicar-me a això, tot i que encara no sabia on em portaria exactament.

Un cop acabada la formació acadèmica, va començar la part pràctica: tres mesos com a alumne de pont, un any com a mariner per poder ser oficial, un altre per obtenir el títol de capità amb limitacions, i finalment l'any per treure-melles. Van ser quatre anys intensos, navegant molt i, sobretot, aprenent de tothom i de tot.

Això em va portar a recórrer tots els racons del Mediterrani —de la Costa Brava fins a Grècia, Turquia, Creta, Egipte...— i també zones de l'Atlàntic com les Illes Canàries, Portugal... Vaixells de vela, de motor, tripulacions diverses... Cada embarcament em va donar experiència i, també, moments que només passen quan vius a mar obert. Amb els anys, ser capità s'ha convertit en la meva professió. I, tot i així, continuo aprenent. La mar no s'atura i t'obliga a adaptar-te, a estar al dia i a mantenir una actitud humil. Sempre hi ha alguna cosa nova per millorar.



Ambició o vocació?

La vocació hi és des de ben petit: navegar, pescar, explorar i anar més enllà de l'horitzó, allà on comença l'aventura. Sempre m'ha agradat. Però per convertir això en una professió també cal una part d'ambició. Voler fer-ho bé, formar-se constantment i no quedar-se estancat és el que et permet avançar. Al final, vocació i ambició es complementen i es necessiten.

Viure per treballar o treballar per viure?

Hi ha hagut etapes en què he viscut per treballar, sobretot al principi, quan tenia ganes d'aprendre tant com podia. Ara intento mantenir un equilibri més sa: treballar per viure; poder estar amb la família és una prioritat en aquesta etapa de la meua vida.

Abans de començar una navegació, no pregunto a la tripulació si estan preparats per treballar; els dic: "Esteu preparats per una nova aventura?" I quan em responen amb un "sí" que transmet confiança, sortim amb ganes.





agrienergia
GRUP



**FES
MATCH
A L'ESTALVI!**

Contracta Llum i Gas

www.agrienergia.com/tarifadual



 972 58 00 58

 www.agrienergia.com

 oficina@agrienergia.com

 Av. Països Catalans, 140 · Banyoles



Si la saps, fes-la servir. És teva!

La Mesa per la Llengua del Pla de l'Estany ha estat treballant un any amb l'antiga Mesa Cívica per la Llengua del Pla de l'Estany, que va estar activa del 2000 fins el 2014.

Ens hem acostat als diferents municipis i ens hem donat a conèixer a les diferents entitats per poder treballar tots plegats. Hem engegat unes classes de conversa, participem en la catalanització de la sanitat al nostre entorn, mirem que es compleixin les lleis de retolació, volem acostar-nos als joves, tenim una pàgina web, un compte a Instagram i un correu electrònic. Ens vam presentar a la societat el dia de Sant Jordi.

Què representa el nostre logotip? La X pretén ser una cruïlla de veus, un lloc de diàleg amb accent català que es troba per parlar. És un gran espai perquè som molts i n'hi cabem més. Som una entitat

no política, la nostra feina és defensar la Llengua Catalana. Com ho hem de fer?

No canviem mai de llengua, mantinguem-la sempre, amb tothom i a tot arreu. No ens hem d'enfadar quan ens parlen en una altra llengua, hem de prioritzar la nostra, no hem de donar explicacions, parlem català perquè és la llengua que preferim i a través de la qual ens expressem millor i, per tant, projectem millor el que volem comunicar. Parlar català és un dret lingüístic i, per tant, un dret humà. Si nosaltres mateixos renunciem a aquest dret universal, qui defensarà la nostra llengua? No poder viure en català a casa nostra és un tipus de discriminació.

Mantenir la llengua no costa diners, només es tracta de **parlar-la**, amb la família, les amistats, la

gent del carrer, als comerços, quan anem al metge. A l'hora d'**escriure-la**, quan fem alguna instància, quan ens hem de dirigir a algú que no coneixem, **veure-la** quan busquem continguts digitals, quan llegim llibres i mirem pel·lícules o sèries; **sentir-la** quan ens volem divertir, explorar jocs...

Com aprenem aquest bon hàbit? Tenint una actitud positiva, imitant els bons models que no canvien de llengua, aprenent-ne més, si cal; començant una conversa en català. Costa ben poc trobar arguments que ens porten aquest

benestar individual i col·lectiu. El català és divertit i té molta presència a les xarxes!

Si estàs d'acord amb aquestes iniciatives i consells, potser la nostra entitat pot ser la teva, ens agradarà sentir les teves propostes.

Ens trobem el primer

dijous de cada mes a les 7 de la tarda al Casal Cívic i Comunitari de Banyoles (antiga llar dels jubilats). Si no podeu venir a les reunions, però voleu participar en els diferents esdeveniments, digueu-nos-ho i ens posarem en contacte amb vosaltres i organitzarem una trobada.

Web:

www.mesaperlallengua.cat

Instagram:

<https://www.instagram.com/mesaperlallengua/>

Correu electrònic:

bondia@mesaperlallengua.cat



ESCOLA 
CASA NOSTRA

casanostra@escolacasanostre.cat

www.escolacasanostre.cat



Una escola per créixer

INFANTIL - PRIMÀRIA - ESO

VISITES PERSONALITZADES

972 57 09 66



PREINSCRIPCIÓ

2026 - 2027

Infantil i Primària
del 4 al 18 de març

ESO
del 6 al 18 de març



Pota i tripa

Al camp, sigui a Catalunya o a Mallorca, aquests plats eren els típics esmorzars de Pasqua, de Nadal o de la Festa Major, ja que era costum que es matés un xai en ocasió d'alguna festa i, per tant, no solien mancar plats com la sang i perdiu o la pota i tripa, o a l'illa, les trunyelles o els tacons. Dins la cuina de l'aprofitament, doncs, són incomptables els plats a base de menuts.

INGREDIENTS

400 g. de galtes.

300 g. de tripa.

4 potes.

Oli.

Una ceba grossa. Tres tomàquets. Quatre alls.

Un manat d'herbes: pastanaga, porro, farigola, lloer.

200 g. d'ametlles.

Una llesqueta de pa fregit.

Una copa de vi ranci. Pebre. Sal.

ELABORACIÓ

Tant les galtes com la pota i tripa es venen ja bullits. Altrament, col·loqueu els menuts en una olla al foc amb aigua freda juntament amb el manat d'herbes, el pebre i un pols de sal. Deixeu-los coure fins que tots siguin tous. Traieu els menuts de l'aigua i escorreu-los. Traieu l'os de les potes i tal·leu-los tots a daus no gaire grossos.



En una cassola de terrissa amb oli enrossiu els menuts a foc viu.

Retireu-los i sofregiu-hi, a poc a poc, la ceba, pelada i tallada molt fina; afegiu-hi els tomàquets, pelats, sense llavors i picats. Feu-ho conftar bé. Afegiu-hi una mica d'aigua. Un cop fet això, poseu-hi els menuts i una mica de brou de cocció, si en teniu.

En un morter feu la picada amb els alls, el pa fregit i les ametlles.

Deixateu-la amb el vi i tireu-la a la cassola. Deixeu-ho coure tot plegat i poseu-ho a punt de sal i pebre abans de treure-ho del foc.

NOTES

Aquest plat també es fa amb samfaina. També és molt bo -si els menuts són de xai- guisat amb patates, sense que hi manqui una bona picada amb all, ametlles i safrà. Hi ha qui a la picada s'estima més posar-hi pinyons.

El Vilà
CASA DE COLÒNIES

Seguiu-nos  

INFORMACIÓ I RESERVES:

625 340 931 / 972 576 205



CALÇOTADES

A LA CASA DE COLÒNES EL VILÀ!

MENÚ CALÇOTS

- Calçots IGP de Valls amb la nostra salsa
- Graellada de carn amb guarnició
- Postres casolanes
- Aigua, vi i cafès

Preu: 34 €

TRUCA! NO ET QUEDIS SENSE LLOC

Jornades culturals

Lloc: La Cúpula (Banyoles)

FRANCÈS

Dimecres 18 febrer

Olivier Vinsonneau

17:00 - Tourisme et gastronomie en France

Berta González

19:00 - On découvre la Nouvelle-Calédonie!

Dijous 19 febrer

Catherine Favret

19:00 - Contes sucrés et salés.
Histoires et traditions francophones

ANGLÈS

Dilluns 23 febrer

Marta Casarramona

17:00 - The Science of Happiness and How Mindfulness Contributes to our Well-Being

18:45 - How to Manage Stress and Anxiety with Mindfulness at Work, Studies and Daily Life

Dimecres 25 febrer

Jesse Singleton

17:00 - The Changing Cultural Significance of Tattooing

18:45 - The Changing Cultural Significance of Tattooing

Dimarts 24 febrer

Susanna Widmann

17:45 - Conscious Rest, Conscious Dying: Meeting Death with Presence

Eduard Mas

19:00 - Pompeii

Dijous 26 febrer

Tara Sheehy

17:00 - The Story Begins with Water. Experiences from the Global SUMUD Flotilla

Oscar Boyle

18:45 - No Place Like your Home Tour (Talk & Life Music)



Carta suplantant la Seguretat Social

Estafa adreçada al pensionistes, envien una carta fent-se passar per la Seguretat Social per robar dades personals i informació bancària.

Els delinqüents intenten aconseguir les dades personals dels pensionistes a canvi d'un fals increment de 75 a 150 euros a la prestació.

CON FUNCIONA

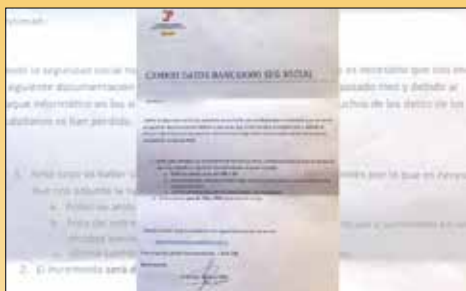
Els estafadors envien una carta per correu ordinari que suplanta la Seguridad Social amb una aparença real, amb logotip de la Tesoreria General de la Seguretat Social i suposadament ve firmada pel director general de l'INSS (Institut de la Seguretat Social espanyola).

La carta, informa que "un atac informàtic als sistemes d'Hisenda i Seguretat Social ha fet que les dades de molts ciutadans s'hagin perdut".

Per aquest motiu, els estafadors deixen clar que per gaudir d'una pujada de la prestació els pensionistes han d'enviar una foto de les dues cares del DNI o NIE, una imatge de l'extracte bancari on la persona estigui com a titular o autoritzat i l'última quantitat que van cobrar el mes anterior.

Detectar una estafa com aquesta pot ser complicat, ja que estan molt ben elaborades i preparades per fer-nos creure que són reals. Però tot i això podem trobar senyals que ens ajuden a veure que es tracta d'un frau, per exemple:

la carta porta el logotip de la Tesoreria de la Seguretat Social, però està signada per la



directora de l'INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social)

També cal tenir en compte que el domini de l'adreça de correu (que va després de @) és de Microsoft Outlook, i no un domini propi de la Seguretat Social (@seg-social.es), cosa que també demostra que no es tracta d'una comunicació oficial.

RECOMANACIONS

- Desconfieu sempre de les urgències o d'altres situacions que us demanin que faciliteu dades personals (DNI, dades bancàries).
- En cas de dubtes, verifiqueu amb l'organisme que us reclama la veracitat de la comunicació.
- Aviseu les persones del vostre entorn que considereu que poden ser més vulnerables.
- Si sou víctimes d'un delicte, aviseu immediatament els Mossos d'Esquadra al telèfon 112.

ASSEFONT

MEDIADORS D'ASSEGURANCES DES DEL 1977

c/ Llibertat, 98 - 17820 Banyoles - Tel. 972 574 437
www.mapfre.com/oficinas/1724



mapfre ASSEFONT 1977 S.L. / Agència d'assegurances exclusiva de Mapfre / CD0058B17824566



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)

Volo, picotejo, semblo una perla fosca. Salto, ballo i rapejo. Saps qui sóc, ja?



Català: Merla; Castellà: Mirlo; Anglès: Blackbird; Llatí: *Turdus merula*

CARACTERÍSTIQUES INTERESSANTS

Mesura entre 18-25 cm, pesa uns 85-115 grams. L'esperança de vida d'una merla se situa habitualment al voltant de 3 o 4 anys. Les merles són omnívores, s'alimenten d'insectes, cucs, fruits, llavors..., i mengen a terra tot movent la cua i abaixant les ales. Des de la fi de l'hivern, i fins al començament de l'estiu, la merla mascle xiula cants variats i melodiosos des de l'alçària dels arbres, la teulada de les cases o qualsevol branca, on domini els voltants.

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**

REBAIXES



MATALASSOS I SOMIERS MB
FACOLAN, S.L.

c/ Rubió d'Ors, nau 18
(al costat de l'Ajuntament)
PORQUERES
Tel. 972 58 30 39

www.botiguesbonanit.com



LLISTES DE NAIXEMENT



 **Occident**
Maite Viñas Assegurances

Horari

De Dilluns a Divendres
9.00h - 20.00h

Assegurances

Estalvi i jubilació | Automòbil
i Vida | Negocis i Decessos | Llar

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](https://www.occident.com)



Any 2025 plujós i desembre més que plujós

Banyoles i la comarca del Pla de l'Estany han viscut el cinquè any més plujós dels últims 50 anys. Aquest 2025 ha portat a la comarca una abundància d'aigua del cel com poques vegades hem vist. Concretament, a Banyoles ciutat han caigut 1.151 litres/m² i a Palol de Revardit (can Batlle) 1.168 litres/m², segons dades facilitades per Francesc Farrés. Aquestes necessàries i generoses precipitacions han mantingut l'aigua de l'estany –sàviament regulada durant els set dies de la setmana pel nostre batlle d'aigües– sempre per sobre de la cota zero, han fertilitzat els camps i horts i han fet revenir les fonts de bosc. També han subministrat aigua per beure als animals que viuen en llibertat als nostres boscos. Aquest final de l'any 2025 no ha passat desapercbut per als banyolins, el temps ha dit i dictat la seva última paraula de manera ben notòria en forma de tempesta, pluja, xàfecs, vent i fred. Fins el dia 19 de desembre, el mes transitava de manera ordenada i sense res destacable, però a partir d'aquella data, una ferotge i violenta llevantada va atacar les comarques gironines i deixà uns registres de pluja més que notoris.

Tal com hem esmentat, l'episodi de pluja va començar el dia 19 i es va acabar el dia 28. Varen ser 10 dies de pluja intermitent amb valors desiguals, destacant el dia 26 com el de més precipitació amb 44.6 litres/m², i amb un total de 180 litres/m² durant aquells 10 dies.



PLUGES DE BANYOLES DE L'ANY 2025

Gener	13.4 mm.
Febrer	73.5 mm.
Març	270.8 mm.
Abril	31.1 mm.
Maig	142.5 mm.
Juny	17.5 mm.
Juliol	147.2 mm.
Agost	67.6 mm.
Setembre	117.4 mm.
Octubre	6.1 mm.
Novembre	42.2 mm.
Desembre	222.1 mm.

TOTAL PLUJA DE L'ANY 2025:

1.151,4 mm. o litres/m².

Per a més informació www.meteobanyoles.com



TAXIS BANYOLES
TOTS ELS DESTINS AL SEU ABAST

Tels. 639 006 601 - 629 624 584

www.taxisbanyoles.com

DEMANI'NS PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS



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



FUSTERIA J. PLA

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

Descobreix els nostres projectes a:

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



Punts de recàrrega de vehicle elèctric: el que cal saber

El vehicle elèctric ja és una realitat cada cop més present als nostres carrers. Un dels aspectes que genera més dubtes entre els usuaris és la recàrrega: on es pot fer, quins tipus de punts existeixen i què implica instal·lar-ne un a casa. Entendre aquests conceptes bàsics ajuda a perdre la por al canvi i a valorar amb criteri aquesta tecnologia.

En essència, un punt de recàrrega és el sistema que permet transferir energia elèctrica de la xarxa al vehicle. A la pràctica, la majoria de recàrregues es fan en entorns privats, especialment durant la nit, aprofitant que el cotxe està aturat moltes hores seguides i els consums de l'habitatge són baixos. Els carregadors més habituals treballen amb potències d'entre 3,3 i 7,4 kW (corrent altern monofàsic) i fins a 11kW o 22kW (menys habitual, en trifàsic).

En habitatges, el punt de recàrrega més habitual és l'anomenat "punt vinculat", exclusiu per a un vehicle concret. Pot anar des d'una solució senzilla, basada en un endoll reforçat i protegit, fins a un equip específic, més robust, segur i còmode d'utilitzar. Aquests dispositius permeten gestionar millor la potència, controlar el temps de càrrega i incrementar la seguretat elèctrica.

En pàrquings comunitaris, la normativa actual facilita la instal·lació d'aquests punts. Normalment, només cal comunicar-ho prèviament

a la comunitat de propietaris i presentar una breu memòria tècnica. A partir d'aquí, la instal·lació pot començar, i fins i tot es recomana deixar preparada una preinstal·lació comuna pensant en futurs vehicles elèctrics.

Pel que fa al subministrament elèctric, hi ha diverses opcions: aprofitar el comptador de l'habitatge, instal·lar un nou comptador individual o, en alguns casos, utilitzar o crear un subministrament col·lectiu per a tot el pàrquing. L'elecció dependrà de les característiques de l'edifici i de les necessitats dels usuaris.

La recàrrega elèctrica és un procés progressiu: en una hora es poden recuperar desenes de quilòmetres d'autonomia (entre 15 i 40 quilòmetres per hora per carregadors entre 3,3 i 7,4kW), suficients per a l'ús diari de molta gent. Així, amb una bona planificació i informació clara, els punts de recàrrega deixen de ser una barrera i es converteixen en un element clau per a una mobilitat més neta i eficient.





Projectes i serveis d'enginyeria
Energies renovables

Av. Països Catalans 238, Banyoles

2005 – 2025
20 anys de projectes i energia



• www.energi.cat • energi@energi.cat • 972 57 69 66



Tecnologia
al teu costat

mapelsl.com

ELECTRICITAT
FONTANERIA
CALEFACCIÓ
GAS



c/ dels Menuts, 18 - Poligon Industrial La Farga
Tels. 972 57 12 50 - 972 57 14 30 - BANYOLES
www.insbosch.cat - info@insbosch.cat



INSTTEC

INSTAL·LACIONS TÈCNiques

T 972 580 505
M 669 666 113

info@insttec.com
www.insttec.com

C/ Paper 21, Baixos
BANYOLES

 [@insttec_instal.lacions](https://www.instagram.com/insttec_instal.lacions)



SALA APLICACIONS
TÈCNiques S.L.
SAT PUMPS

Ctra. de Banyoles, Km. 14 - P. I. Pont Xetmar
17844 Cornellà del Terri (Girona)
Tel. 972 570 872 - salainstal@telefonica.net
www.salainstal.com

MAFONSA

Subministres l'Estany, SL

Pol. Ind. del Terri · C/ Indústria, s/n · 17834 PORQUERES
Tel. 972 576 704 · E-mail: porqueres@mafonsa.cat



Quins plats preparo?

Tots ens informem, sabem més o menys el que hem de menjar... que cal menjar més vegetals, menys carbohidrats, compensar-ho amb proteïna, no abusar de la fruita, hidratar-nos bé, etc. Però després de donar consells m'adono que, tot i que ho sabem, a vegades no ho podem posar a la pràctica. Què passa? Per què? Doncs un dels motius pot ser perquè ens falten idees de plats per preparar, les combinacions, els ingredients que hi poso, etc.

Doncs en aquest nou escrit de la revista *Els Colors*, us vull donar un llistat de plats que podem tenir cuits i guardats a la nevera i després transformar-los en un plat complet.

1- Saltejat de carxofes (laminades primes), alls tendres, xampinyons. A l'últim moment podem afegir-hi cúrcuma, comí i pebre.

El puc combinar amb ous remenats perquè sigui un plat complet o bé amb arròs (que també puc tenir cuit del dia abans i guardat a la nevera) més bonítol de pot de vidre o bé amb formatge feta i moniato cuit.

2- Espinacs amb ceba i gambetes. Un cop ho tinc cuit, podem barrejar-ho amb cigrons o amb quinoa. Recorda que la quantitat de cereal i llegum hauria de ser sempre menys que els vegetals.

3- Bròcoli vapor / bullit 10 minuts i després passat per la paella amb alls tendres uns 4-5 minuts. Un cop ho tenim fet, podem guardar-ho a la nevera i quan ho necessitem acompanyar-ho de pollastre macerat amb suc de llimona i cúrcuma, tallat a tires, el farem coure i un cop cuit, saltejar-lo junt amb el bròcoli perquè s'escalfi (i així evitem el microones).

4- Saltejat de carbassó, ceba, albergínia, pebrot i pastanaga. El podem deixar cuit a la nevera i per sopar podem fer-ne una truita o bé un remenat amb ous. Podem acabar el plat decorant-lo amb làmines d'alvocat i sèsam. Deliciós! Si el vols preparar per dinar, pots coure arròs o quinoa i barrejar-ho amb les verdures, també boníssim!

5- Xampinyons amb ceba, all (i al final de tot quan ja està tot cuit, afegir-hi cúrcuma i pebre). Aquest plat pot ser un acompanyament del que vulguis, de la carn, de peix, de cereals, etc.

6- Espaguetis de carbassó. Aquest plat no cal preparar-lo amb anterioritat perquè es fa en un moment. Se salteja ceba i all picat a la paella, quan està una mica cuit s'hi afegeixen cloïsses, es tapa i es deixa que s'obrin. Un cop obertes s'hi afegeixen els espaguetis de carbassó en cru, remenan 2-3 minuts i ja ho tenim llest.

7- Escalivada, es pot guardar al congelador per porcions. Per un sopar pots acompanyar-ho de sardines al forn (180°C 15-20 minuts).

8- Moniato (escaldat), porro, pastanaga, pebrot, carbassó i xampinyons o altres bolets. Tot saltejat. Guardat a la nevera i al moment de muntar el plat afegir-hi dos ous ferrats fets amb poc oli/planxa per sobre i amanir amb oli d'oliva, cúrcuma i pebre. També pots acompanyar-ho de verat a la planxa, per exemple.

9- Crema d'api rave (primer ofegar a l'olla la ceba i un gra d'all amb una mica de sal i oli. Als 5-10 minuts afegir-hi l'api rave pelat i a trossets i deixar coure uns 15 minuts, afegir-hi l'aigua que no cobreixi del tot les verdures i deixar bullir 10-15 minuts i triturar, al final pots posar-hi un toc de nou moscada, pebre...) o bé crema de nyàmeres (gust lleuger de carxofa), es pot fer crema de verdures com la de l'api rave però sense api rave, canviant-ho per nyàmeres i afegir-hi 1 o 2 carbassons pelats. Aquestes cremes es poden tenir cuites a la nevera i per sopar acompanyar-ho de peix o tofu a la planxa.

10- Hamburguesa vegetal. Bullir un bon gratat d'espinacs, 3 carbassons, ½ tassa o 1 tassa de pèsols. Tot bullit amb dos ous i un vas de farina de civada, comí, sal, oli d'oliva i un alvocat. Tot triturat i fer hamburguesa amb dues culleres i posat a la paella. Pots acompanyar-ho amb un dip de iogurt (un iogurt, orenga al gust, ¼ d'all picat, suc de mitja llimona, oli d'oliva i sal). Es pot acompanyar de crema de verdures o d'escalivada.

Espanero que aquest llistat de plats us sigui útil.

Si teniu algun dubte o suggeriment, podeu escriure un correu a martadietista@gmail.com o bé consultar a www.martaexposito.cat



CLÍNICA SALUS INFIRMORUM

Cirurgia General i Digestiva



- ✓ Visita personalitzada
- ✓ Particulars i de mútues
- ✓ Hèrnies, lipomes, fissures, fistules, hemorroides, reflux o acidesa...
- ✓ Cirurgia laparoscòpica

Dr. Marcel Pujadas



972 57 02 08

Telèfon i WhatsApp



Text: Núria Dellonder Frigolé. Farmacèutica. Col·legiada 1917

DIABETIS LADA

Què és la diabetis LADA?

La diabetis autoimmunitària latent en adults (en anglès *Latent Autoimmune Diabetes of the Adult*, d'aquí l'abreviatura LADA), és un trastorn genètic d'evolució lenta i que progressivament, sempre en l'adult, el sistema immunològic ataca les cèl·lules beta del pàncrees, responsables de la producció d'insulina. A mesura que aquestes cèl·lules són destruïdes, es produeix una disminució gradual de la producció d'aquesta hormona.

És una forma de diabetis que comparteix amb la diabetis tipus 1 la destrucció de les cèl·lules beta del pàncrees. Per la seva part, es diferencia de la diabetis tipus 1 en què apareix en l'edat adulta, generalment a partir dels 35 anys, i no en la infantesa o joventut, típic de la diabetis tipus 1. A més a més, s'inicia gradualment, uns 6 mesos com a mínim, període en què els pacients poder ser tractats amb antidiabètics orals fins que, passat aquest temps, és necessari el tractament amb insulines. Això fa que, a l'inici, sigui possible controlar els símptomes amb modificacions en l'estil de vida i els medicaments antidiabètics orals, utilitzats de manera habitual en el tractament de la diabetis tipus 2.

A qui afecta?

No és una malaltia molt comuna, i constitueix entre el 5 i el 10% dels casos de diabetis diagnosticats com a tipus 2. Per altra banda, com ja hem dit abans, és característica de l'edat adulta, ja que sol aparèixer després dels 30 a 35 anys.

Què causa la diabetis LADA?

Es tracta d'un trastorn de base autoimmunitària, en el qual el nostre propi sistema immune ataca les cèl·lules tipus beta del pàncrees, que són les encarregades de

produir la insulina en el pàncrees, que és l'hormona que té la funció de mantenir els valors adequats de sucre en sang.

Aquesta destrucció es produeix de manera gradual, a diferència del que passa en la diabetis tipus 1, o bé el pàncrees té durant cert temps major capacitat de regenerar aquestes cèl·lules.

Es desconeix la causa exacta per la qual es desenvolupa la diabetis LADA, com passa amb altres malalties de caràcter autoimmune, encara que sembla que hi estan implicats uns conjunts de factors genètics i ambientals, que són els que estarien provocant l'atac del sistema immune a les cèl·lules beta del pàncrees.

Quines semblances té amb la diabetis tipus 1?

- Ambdues tenen un important component genètic.
- Hi ha presència d'anticossos en la sang de les persones afectades.
- Es produeix una disminució en la producció d'insulina de manera gradual i progressiva.
- Després de cert període de temps, la malaltia progressa cap a la dependència d'insulina.

Tot i així, ambdós tipus de diabetis es diferencien en l'edat d'aparició, ja que la diabetis tipus 1 es presenta normalment durant la infància i adolescència, en canvi la diabetis LADA apareix passats els 30-35 anys.

I amb la diabetis tipus 2?

- Solen aparèixer entre els 30 i 50 anys.
- La producció d'insulina no s'interromp en les primeres fases de la malaltia.

Aquestes característiques compartides, fa que en ocasions es confongui la diabetis LADA amb la diabetis tipus 2.



Consulta al farmacèutic

Rosa Alsius



Av. Països Catalans, 171
17820 - Banyoles
farmaciariosalsius@gmail.com

Tels. 972 570 595
682 363 677

FARMÀCIA



C/ Girona, 7 - Banyoles - Tel. 972 570 079 - 620 685 019
ortopedia.alsius@gmail.com - farmacia.alsius@gmail.com

farmàcia fàbrega

Maria Fàbrega Dilmé

Av. Països Catalans, 247 - Banyoles
T. 972 583 801 - 657 787 841
farmaciafabrega@gmail.com

FARMÀCIA FRANCESCFIGUERAS

Av. Catalunya, 17 - Banyoles
T. 972 571 304 - 682 467 441
farmaciafrancescfigueras@gmail.com



Ctra de Camós, 14, 17834 Camós, Girona

☎ Dill - Diss: 9.00 - 13.30 h / 16.30 - 20.00 h

☎ 673 58 69 79 ☎ 972 57 42 24 ✉ farmaciadecamos@gmail.com



C/ Mercadal, 16 - 17820 Banyoles
972 570 146 · 620 222 059
hola@farmaciaomedes.cat

farmàcia PIJUAN

Av. Reverend Dr. Tusell, 6 · SERINYÀ
Tel. 872 202 287 - rosapijuanlayeto@gmail.com



Natàlia Ruhí Brunsó

Ctra. Banyoles, 25 - 17833 Fontcoberta
Tel. 972 573 215 - 646 474 828 - nataliaruhi@cofgi.org



Farmàcia JOSEP M^a TORRES

Sant Andreu, 20 · Tel. 972 572 799
667 989 894
17846 Mata - Porqueres
joseptorres@cofgi.org

FARMÀCIA LÍDIA VIDAL

Lidia Vidal Prujà
Núm. Col. 1802

Salut i benestar, a prop teu

HORARI: Dilluns a divendres, de 9 a 21 h. Dissabte, de 9 a 14 h.

Pg. Mn. Lluís Constans, 180 - Banyoles - 972 57 24 33 - 604 450 178
farmacialidavidal@gmail.com



Consulta al farmacèutic

Sempre al vostre servei!

Quins són els símptomes de la diabetis LADA?

Tot i que la majoria de signes i símptomes de la diabetis LADA són similars als de la diabetis tipus 1 i a la tipus 2, al principi poden diferir, presentant:

- Confusió i dificultat per concentrar-se.
- Pell seca i picor.
- Cansament i un son anormal, profund i continuat, normalment havent menjat.
- Sensació constant de gana, fins i tot després d'haver menjat.

Un cop avançada la malaltia, i quan ja ha disminuït la producció d'insulina, apareixen els símptomes clàssics de la diabetis tipus 1:

- Augment de la set i la necessitat d'orinar.
- Alteracions en la visió com visió borrosa.
- Formigueig i entumiment en mans i peus.
- Cansament i esgotament.
- Pèrdua de pes inexplicable.
- Càndides recurrents en dones.

Quines complicacions pot provocar?

Com també passa amb la diabetis tipus 1 i la tipus 2, les persones amb diabetis LADA corren major risc de patir certes complicacions:

- Malalties cardiovasculars: la hipertensió, la hipercolesterolèmia i la hipoglucèmia, incrementen el risc de partir angina de pit, infart de miocardi, vessament cerebral, malaltia arterial perifèrica i insuficiència cardíaca.
- Malalties renals: el deteriorament progressiu dels petits vasos sanguinis pot provocar que els ronyons siguin menys eficients i puguin arribar a fallar completament.
- Malalties oculars: glaucoma, cataractes i retinopatia diabètica. Aquesta última, engloba tots els trastorns de la retina causats per la diabetis i que poden provocar una pèrdua de visió progressiva o sobtada, o donar lloc a un despreniment de retina.

- Lesions nervioses: la diabetis pot danyar els nervis de tot el cos (neuropatia), i això pot provocar problemes de digestió, continència urinària i impotència, encara que normalment les àrees més afectades són les extremitats, especialment, els peus (neuropatia perifèrica).
- Problemes de pell: molt comunament les persones diabètiques pateixen infeccions a la pell per bacteris o fongs, o bé tenen picors. Tot i així els problemes dermatològics propis d'aquesta malaltia són la dermatopatia diabètica, la necrobiosi lipolítica diabètica, butllofes diabètiques i la xantomatosi eruptiva.

Amb un tractament adequat i els canvis d'estil de vida recomanats, se'n pot prevenir o endarrerir l'aparició.

Quin tractament té la diabetis LADA?

Actualment no existeix cap cura per la diabetis LADA, a l'inici es pot tractar amb modificacions de l'estil de vida que inclou una alimentació equilibrada, control de la quantitat d'hidrats de carboni de la dieta, pràctica d'exercici físic, pèrdua de pes en cas necessari, i deixar de fumar en el cas que es tracti d'una persona fumadora.

A mesura que la malaltia va avançant, pot ser necessari l'ús de medicaments orles per reduir la glucosa en sang, i conforme el cos va perdent la capacitat de produir insulina, es pot arribar a necessitar ús d'injecció d'insulina.

És molt important que s'identifiqui aviat si es pateix aquest tipus de diabetis, ja que un correcte diagnòstic permetrà un major control de la concentració de glucosa en sang, i per tant, prevenir les complicacions associades a aquesta malaltia, així com que la persona afectada pugui gaudir d'una major qualitat de vida.



FARMÀCIES DE GUÀRDIA FEBRER 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.

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

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

FONTCOBERTA

Dies 2, 3, 4, 5, 6
NATÀLIA RUHÍ
Tel. 646 474 828 (Guàrdia)

PORQUERES

Dies 16, 17, 18, 19, 20
JOSEP M. TORRES
Tel. 667 989 894 (Guàrdia)

CAMÓS

Dies 9, 10, 11, 12, 13
NÚRIA DELLONDER
Tel. 673 586 979 (Guàrdia)

CORNELLÀ DEL TERRI

Dies 23, 24, 25, 26, 27
M. CARME BUSQUET
Tel. 676 214 419 (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/ Figueras, 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. Tussell, 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
Clínica Salut Infirmorum.....	972 57 02 08
Club Natació Banyoles.....	972 57 08 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 Baldirí 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
Consultiu 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 CAMPMAJOR

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

SERINYÀ

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

VILADEMULS

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



Banyoles pel món

M'encanta viatjar, i ho faig sempre que puc. Banyoles és el meu petit paradís, però hi ha molts altres paradisos escampats pel món. Recentment he creuat l'Atlàntic i he anat a parar a un lloc molt diferent de Banyoles, un lloc que m'ha enamorat. Camins plens de cactus al costat de platges amb balenes saltant entre les onades. Peixos impensables per menjar i condiments que aquí ni existeixen. Pelicans que desbanquen les gavines i grups infinits de dofins.

Però sempre, si et relaciones amb la gent del país on vas, t'acaben preguntant d'on ets. I sempre dic: «Banyoles, a prop de Barcelona». Per un país enorme, Banyoles és al costat de Barcelona. Solen preguntar si és molt diferent i els explico que és un poble envoltant de natura, amb un estany molt i molt gran, que la gent fa servir per córrer, caminar, anar en bicicleta, nedar... Que no tenim pelicans, però tenim unes cigonyes molt simpàtiques. Que enlloc de cactus tenim boscos de roures, alzines, pins... Que quan plou fort, tenim salts d'aigua. Que a l'estany no hi ha balenes, però que hem perdut el compte de les espècies que hi ha. Que a l'hivern, més d'un dia ens llevem per sota zero, i que a l'estiu, els 30 graus ja ens tomben.

I sabeu què? Que som l'enveja de mig món!!! Una població amb tots els serveis, amb autobusos que et porten a Girona i Barcelona. Un poble envoltat de natura i amb molta aigua. Amb accés



a productes de cultiu com fruites i verdures. Un lloc amb un munt d'activitats durant tot l'any.

I em paro a pensar: per a mi, casa seva és un tresor amb un munt de coses que jo normalment no tinc. Però en el seu moment vaig triar Banyoles per viure perquè era un petit paradís. Ens solem fixar en allò que no tenim, però som uns afortunats per tenir tot allò que tenim a Banyoles.

EXPLOTACIONS 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

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES

CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

35 anys al servei dels clients de la nostra comarca

Contractant una pòlissa de **VIDA RISC**, abans del 30/11/2026, gaudiràs d'un **DESCOMPTE el primer any de fins un 50%** i participaràs en el **sorteig d'una espatlla 5J**, que es realitzarà el 15 de desembre.

Informa't sense compromís!
(1 participació per cada 150€ de prima total)



#E2KBROKERNET

Xarxa Nacional de Corredors d'Assegurances

I-SEGUR BANYOLES, CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL
Av. Països Catalans, 96 Entresòl A - 17820 BANYOLES
T. 972 57 19 96

www.i-segurbanyoles.cat · info@i-segurbanyoles.cat

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



Qui va ser Virgínia Apgar?

L'anestesiòloga que ha salvat la vida a milions de nounats

Va ser una metgessa nord-americana pionera en la medicina neonatal, coneguda mundialment per haver creat el Test d'Apgar, una eina clau per avaluar l'estat dels nadons tot just després de néixer.

Va néixer el 7 de juny de 1909 a Westfield (Nova Jersey, EUA). Filla de Charles Emory Apgar, un executiu d'assegurances que era inventor, astrònom i músic aficionat, i Helen May, gran amant de la música. Virgínia era la més jove de tres germans, el seu germà gran va morir aviat de tuberculosi i l'altre germà tenia una malaltia crònica.

Aquests fets li van estimular la curiositat científica i la disciplina. Va estudiar Medicina a la Universitat de Columbia, on es va graduar el 1933. Inicialment volia dedicar-se a la cirurgia, però en una època amb moltes dificultats per a les dones en aquest camp, va orientar la seva carrera cap a l'anestesiologia, una especialitat aleshores poc desenvolupada.

Va destacar com a excel·lent anestesiòloga i professora, i el 1949 es va convertir en la primera dona cap de departament al Columbia Presbyterian Medical Center. Treballant a la sala de parts, va observar que molts nadons no rebien una atenció immediata adequada després del part. Per solucionar-ho, el 1952 va crear el Test d'Apgar, un sistema senzill i ràpid basat en cinc criteris, el test assigna a cada nounat una puntuació de 2, 1 o 0 –el 2 significa que el nounat està en condicions òptimes i 0 que està en perill– en cadascuna de les següents cinc categories: freqüència cardíaca, respiració, to muscular, resposta als estímuls i color de la pell, que permet valorar la salut del nadó al primer i cinquè minut de vida.



Aquest test va revolucionar l'atenció neonatal i ha salvat milions de vides arreu del món, ja que va permetre detectar ràpidament nadons en risc i millorar les pràctiques obstètriques.

A més de la seva tasca mèdica, va ser una gran defensora de la salut maternoinfantil. Va treballar durant anys amb la March of Dimes, on va promoure la prevenció de malformacions congènites i va conscienciar sobre els riscos del tabaquisme i l'alcohol durant l'embaràs.

No es va casar ni va tenir fills, però va dedicar tota la vida a millorar la salut dels infants. Va morir el 7 d'agost de 1974 a Nova York, a causa d'una aturada respiratòria, a l'edat de 65 anys. Avui és recordada com una dona valenta, innovadora i decisiva, que va canviar per sempre la manera de cuidar els nadons en els primers minuts de vida.



- 20% descompte
en tots els models de

jotajotape

De l'1 al 28 de Febrer.

BRUGADA
MOBLES

Av. Paisos Catalans, 163
17820 - Banyoles
872.206.812 - 630.462.892
banyoles@moblesbrugada.com



XLV Fira de la Mel de Crespià 2026

ACTIVITATS

Dies 21 i 22 de febrer

DISSABTE 21 DE FEBRER

A les 12 h. Inauguració de la Fira i lliurament del Pi d'Or.

Tot el dia: Zona de food trucks a la pista esportiva.

Al Centre Polivalent, exposició de pintures *El peix i el principi de la vida*, d'Alós P.

A les 12:30 h. Actuació de l'Esbart Dansaire de Fontcoberta, a la plaça Major.

Tast de mel al Centre Polivalent, a càrrec de Dolça Abella.

De 14 a 16h. Actuació de Black Sheep + Skaldats, a la zona de food trucks.

De 15 a 18 h. Exposició de fotografies: *Cara a Cara*, de Charles Sturges i *Escenes de carrer i vora l'aigua*, de Pilar Andreu, a la Galeria Les 3 Pes – Can Jaumeta (c/ Gènova, 41).

A les 16 h. Audició de sardanes, a càrrec de la cobla La Principal de Porqueres, a la plaça Major.

Taller d'espelmes al Centre Polivalent, a càrrec de Dolça Abella.

A les 18 h. *En Clau de Mel*, concert de música clàssica a l'església, amb el grup de cambra Minimegi.

DIUMENGE 22 DE FEBRER

De 8:30 a 9 h. Inscripcions a la 10a Caminada Popular. Sortida a les 9 de la plaça Major. Preu: 5 € amb esmorzar.



Tot el dia: Zona de food trucks a la pista esportiva.

Inflables i altres jocs al pati del Centre Polivalent.

Al Centre Polivalent, exposició de pintures *El peix i el principi de la vida*, d'Alós P.

A les 10:30 h. Batucada amb Xivarri de Sils.

A les 11 h. *L'Abella Greta i hotel dels insectes*, espectacle de titelles i presentació de llibre. Públic familiar fins a 12 anys. Al Centre polivalent.

De 12 a 14 h. Exposició de fotografies: *Cara a Cara*, de Charles Sturges i *Escenes de carrer i vora l'aigua*, de Pilar Andreu, a la Galeria Les 3 Pes – Can Jaumeta (c/ Gènova, 41).

A les 12 h. Ofici solemne amb acompanyament de la coral Veus de l'Estany i següidament concert.

Xerrada tècnica sobre la producció de la mel, al Centre Polivalent.

A les 13:30 h. Actuació de Mireia Vilalta Band, a la zona de food trucks.

De 15 a 18 h. Exposició de fotografies: *Cara a Cara*, de Charles Sturges i *Escenes de carrer i vora l'aigua*, de Pilar Andreu, a la Galeria Les 3 Pes – Can Jaumeta (c/ Gènova, 41).

A les 16 h. Audició de sardanes amb la cobla Rossinyolets, a la plaça Major.

Hi haurà zona de Food Trucks i lavabos durant la Fira.

La comissió es reserva el dret de modificar la programació si causes alienes ho justifiquessin.

Amb el suport de l'Ajuntament de Crespià i la Diputació de Girona.



FIRA DE LA
mel

CRESPIÀ

21 i 22 de febrer



BANYOLES

Amb el suport de l'Ajuntament de Banyoles

A BANYOLES, ANEM PER FEINA! CARNESTOLTES 2026

DIVENDRES 6 DE FEBRER

A les 18 h. Plaça Major. RUA DE VERSOTS DE GÀRGOLES DE FOC.

Textos satírics i punyents, que pretenen qüestionar, de forma humorística, diferents aspectes de la política local.

Organitza: Gàrgoles de Foc.

A les 23:30 h. Envelat recinte de barraques. FES-TE CUTRE.

No et perdís la festa més cutre que et puguis imaginar amb: DJ Pujó, PDGat i les GÀRGOLES DE FOC.

Organitza: Comitè de Banyolinades, Acampada Jove i Àrea de Festes.

DISSABTE 7 DE FEBRER

A les 16:30 h. RUA INFANTIL. Recorregut: pl. Catalunya, c/ de la Llibertat, pl. Turers, c/ Dr. Hysern i final davant l'Ajuntament.

Col·laboren: AFA de Banyoles i del Pla de l'Estany, entitats i associacions de lleure infantil i juvenil.

A les 18:30 h. Plaça Major. FESTA DEL CARNESTOLTES INFANTIL amb ELS SUPERHEROIS I L'AGÈNCIA SECRETA.

La Berta, la cap de l'Agència Secreta, reuneix Els Superherois per complir una missió molt important, recuperar els valors perduts; l'amistat, l'alegria, compartir, la responsabilitat,

la igualtat, l'amor i la llibertat.

Aquest és l'inici d'una gran aventura que els portarà per diferents indrets de tot el planeta, descobrir diverses cultures del món, per aconseguir l'objectiu final.

Mentrestant, hi haurà XOCOLATADA.

A les 21:30 h. Envelat del recinte de Barraques. FESTA +JOVE amb DJ PUJU.

Evidència: la festa +JOVE és pels més joves. Si tens entre 12 i 15 anys no et perdís les sorpreses que tenim preparades per tu.

A les 23:30 h. Passeig Indústria. RUA DE NIT. RUA DE CARROSES I COMPARSES.

Pots venir a mirar-te-la, pots formar-ne part amb la teva comparsa o pots seguir la teva carrossa preferida. Fes-ho com vulguis, però no te la perdís!

Recorregut: pg. Indústria, c/ Llibertat, pl. Turers. C/ Dr. Hysern, pg. Indústria., av. Països Catalans, c/ dels Blanquers, rda. Monestir i recinte de Barraques.

A la 01:30 h. Envelat recinte de Barraques FESTA DE DISFRETTES amb:

LA BANDA BIRUJI. Amb més de trenta concerts per temporada, La Banda Biruji ha estat destacada en programacions de Barraques, Festes Majors, Festes Universitàries i festivals, consolidant-se com una peça fonamental de l'escena musical local. DJ TARADA (DJ DADAA). La filla rebel de DJ DADAA. Exclusivament petarda, radicalment queer i orgullosament mamarratxa. Barreja hits impossibles, drama pop i beats que no demanen permís. La seva cabina és un espai de deliri, suor i llibertat, on la pista es converteix en espectacle i el públic en protagonista.



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

-  972 581 127
-  Av. Països Catalans, 9 bx, Banyoles
-  info@assessoriapladelestany.com
-  www.assessoriapladelestany.com
-  @asplaest



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.

PUNT LILA

Hi haurà servei de Punt Lila al recinte de Barraques. Si vius o veus una agressió o comportament sexista, vine al Punt Lila!

Consulteu la informació actualitzada a:
www.festeshanyoles.cat

A les xarxes:
@festeshanyoles i a l'instagram dels patges
@reishanyoles

ARTS ESCÈNIQUES

CINEMA

DE SUCRE

Un curtmetratge de Clàudia Cedó.
La Maria té 30 anys, discapacitat intel·lectual i un desig dins les entranyes: ser mare.
Dissabte 14 febrer, 20 h. Auditori de l'Ateneu.
Preu: 3 €.

TEATRE

HAMLET.02

De Sergi Belbel, amb Enric Cambray.
Diumenge 15 febrer, 18 h. Teatre Municipal.
Preu: 18 €.

CINEMA FAMILIAR

ZIBILA I EL PODER DE LES RATLLES

Cinèxic. Durada: 55 minuts.
Recomanada per majors de 3 anys.
Vine a conèixer la Zibila i el poder de les seves ratlles! Una història acompanyada de tres curts per celebrar la diversitat.
Diumenge 22 febrer, 17 h. Auditori de l'Ateneu.
Preu: 3 €.

TEATRE

TENDRAMENT

De Judit Colomer i Pau Vinyals.
En Pau i la Judit, els intèrprets i dramaturgs d'aquesta història, estan cansats de caure sistemàticament, una vegada i una altra, en el que s'espera d'ells.
Divendres 27 febrer, 20 h. La Factoria d'Arts Escèniques.
Preu: 14 €.

CINEMA

ROMERÍA

Cicle Gaudí.
Durada: 1 h i 55 min.
Dissabte 28 febrer, 20 h. Auditori de l'Ateneu
Preu: 4'5 €.

BIBLIOTECA DE BANYOLES

ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

HORA DEL CONTE

Dijous 5 de febrer. 17:30 h. Biblioteca.

HORA DEL CONTE. *Per Carnaval tot s'hi val!*

A càrrec de Meritxell Yanes.

Edat recomanada: a partir de 3 anys.

Dissabte 7 de febrer. 12 h. Biblioteca.

HORA DEL CONTE EN ANGLÈS. *Story Time.*

A càrrec de BNY Language Corner.

Edat recomanada: a partir de 4 anys.

Dijous 19 de febrer. 17:30 h. Biblioteca.

BIBLIONADONS. *Menudaines.*

A càrrec de Carmina Rabassada.

Edat recomanada: de 6 mesos a 3 anys.

Inscripció a cultura.banyoles.cat

ELS REPTES DE LA RITA

La Rita és una trapella i ha xuclat algunes lletres.

Saps què hi diu?

LA _L_EBRE I _A_TOR_UGA

De les lletres que xucla en fa frases fetes.

Sabeu què vol dir... POSAR FIL A L'AGULLA?

Podeu venir a la biblioteca a omplir les

butlletes.

ACTIVITATS ADULTS

CLUBS DE LECTURA

Dimarts 17 de febrer. 19 h. Museu Darder.

CLUB DE LECTURA

L'ordre del dia. D'Éric Vuillard.

Conductor: Francesc Morfuleda.

Dimarts 24 de febrer. 19 h. Museu Darder.

CLUB DE LECTURA NO-FICCIO

La protesta i la queixa. De Joan Vergés.

Conductor: Joan Vergés.

VEUS I MOTS ENTRE LÍNIES

Dimarts 3 de febrer. 10 h. Biblioteca.

TALLER DE LECTURA

El rol del lloc en la novel·la.

A càrrec de M. Noëlle Marange

PRESENTACIÓ

Dimarts 10 de febrer. 19 h. Museu Darder.

Natura fosca: imaginació i ecologia.

D'Elira Prado-Fabregat.

Pilar Codony, Ariadna Rodríguez (nyam-nyam)

i Elvira Prado-Fabregat, l'autora, conversen

sobre la crisi ecològica i la construcció

cultural de la Natura. *Natura fosca* parteix de

l'imaginari de Víctor Català i entronca amb la

recerca de Francesca Bartrina.

EXPOSICIONS

Fins 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 FEBRER

INFANTIL - FICCIO

Bestioles divertides. Amandine Piu. Petalletes.

Jan Rex. Joaquín Camp. Libros del Zorro Rojo.

SOM CENTRE COL·LABORADOR DE LA GENERALITAT



Els Cirerers
residència per a gent gran

HOMOLOGADA PER LA GENERALITAT DE CATALUNYA

· Disposem de 1.800 m² en una sola planta

· 56 places amb habitacions dobles o

· individuals amb bany complet, exteriors

i assolellades

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)



El universo es inmensamente grande y supermístico.

Lisa Krusche. Siruela.

INFANTIL - CONEIXEMENTS

Colors. Andana.

Moles molt: guia per surfear l'adolescència. Míriam

Tirado. B de Blok.

Qué esconde el nido de un pájaro? Rachel

Ignofotsky. Errata Naturae.

NARRATIVA JUVENIL

Cúpules de vidre. Laura Gallego. Cruïlla.

Nunca nos pillarán. Jessica Goodman. Nube de

Tinta.

Refugia'm. Jacqueline Woodson. Sembra.

ADULTS - FICCIÓ

Després. Núria Rivero i Albert García Espuche.

Símbol.

La batalla entre els llibres antics i moderns.

Jonathan Swift. H&O.

Mi mundo perdido. Astrid Lindgren. Kókinos.

ADULTS - NO FICCIÓ

Entendre els mapes. Vicent Partal. Vilaweb.

**The Book: guia definitiva para reconstruir la
civilización.** Col·lectiu Hungry Minds. Duomo.

Vida de Tolstoi: un assaig de lectura. Col·lectiu
Hungry Minds. Eclecta.

CÒMIC

Impenetrable. Alix Garin. Norma.

HORARI

Matí: de dimarts a dissabte, de 10:30 a 14 h.

Tarda: de dilluns a divendres, de 16 a 20 h.

Tancat per inventari del 9 al 10 de febrer.

ADREÇA

Llibertat, 155, 1r (Vila Olímpica)

BANYOLES.

Tel. 972 57 16 02

Correu electrònic: biblioteca@ajbanyoles.org

MUSEUS DE BANYOLES

XERRADES

Dijous 12 de febrer. A les 5 de la tarda. A la Sala
d'Actes del Museu Darder.

DIJOUS CULTURALS

Boscós del segle XXI. On som i cap on anem.

A càrrec de Martí Boada, doctor en ciències
ambientals per la UAB i consultor UNESCO.

Més informació:

Museu Darder de Banyoles

comunicaciomuseus@ajbanyoles.org

Tel. 972 574 467.

Organitzen: Àrea d'Acció Social de l'Ajuntament
de Banyoles, Casal Cívic i Comunitari de Banyoles,
Museus de Banyoles.

Activitat gratuïta.

CICLE GUERRA I ART

Divendres 27 de febrer. A les 19 h. A la Sala
d'Actes del Museu Darder.

*De la colèra divina a l'amor al proïsme: una història
de la violència a la Bíblia.* A càrrec de Joaquim
Malé, professor en Sagrades Escripures.

Entre el Déu majestuós del Pentateuc, implacable
i magnànim com un monarca, i el Déu fet home
dels evangelis, Joaquim Malé ens guiarà pels
textos bíblics discernint sobre les guerres del
món antic i el seu paper en la forja de l'ànima
occidental.

Organitza: La Bombonera en conveni amb
Ajuntament de Banyoles.

MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES. FEBRER

VISITES GUIADES

Dissabte 7 i diumenge 22 de febrer, 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



tapissats



**vilanova
soler**

C/ Pintor Solives, 82 - Banyoles
Tel. 972 57 05 90 - 972 57 10 57 - 630 261 366 
tapissatsvilanovasoler@gmail.com

Pressupostos sense compromís

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

ACTIVITATS FAMILIARS

Diumenge 15 de febrer, a les 11:30 h.

L'Abat Bonitus i les seves històries.

L'abat Bonitus és molt vellet i despistat, però fa molts i molts anys va ser un personatge molt important, ja que era l'amo i senyor de Banyoles i de l'estany. Donarem un cop de mà a l'abat i al seu ajudant Martirià per descobrir l'amagatall d'un preuat tresor que no recorden on van amagar...

Durada: 1 hora.

Edat: a partir de 3 anys acompanyats d'un adult.

Lloc: Monestir de Sant Esteve.

Preu: gratuït.

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

MUSEU DARDER DE BANYOLES

EXPOSICIONS

Fins 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 14 de febrer. A les 7 de la tarda.

TARDES DE CIÈNCIA

Volcans: riscos, recursos i societats. A càrrec de Meritxell Aulines, doctora en Geologia i

professora agregada a la Facultat de Ciències de la Terra de la Universitat de Barcelona.

El risc volcànic depèn del coneixement, la

planificació i la preparació de les comunitats.

En aquesta xerrada descobrirem com la ciència ajuda a conèixer millor amb els volcans.

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

CURSOS

Dimecres 11 de febrer.

CURS DE SORTIDES ORNITOLÒGIQUES 2026

Enguany, Limnos amb col·laboració amb el museu Darder, organitza per sisè any consecutiu el curs de sortides ornitològiques.

Aquest curs abandona l'aula i les classes teòriques, i es basa en 5 sortides pràctiques a diverses zones d'alta qualitat biològica del país, específicament seleccionades per tractar el grup d'ocells de cada sessió. El curs, per tant, té per objectiu ensenyar com varien les espècies d'ocells del nostre entorn al llarg de l'any i a través dels hàbitats, així com tècniques d'identificació.

Objectius:

- Obtenir coneixements per observar i identificar ocells.
- Conèixer la biodiversitat avifaunística de Catalunya.

VENDA DE LLENYA A GRANEL I AL DETALL



Tel. 646807444

- Conèixer els hàbitats i els llocs on trobar cada tipus d'ocell.
- Conèixer les temporalitats anuals per trobar cada tipus d'ocell.
- Transmetre bones pràctiques al camp i a la natura en general.

Continguts:

- Taxonomia dels ocells.
- Fenologia dels ocells.
- La migració.
- Interacció entre diversitat i hàbitats.
- Tècniques d'identificació.

Programa:

- 11/02/2026 Presentació del curs, Museu Darder.
- 15/02/2026 PN, Aiguamolls de l'Empordà.
- 11/04/2026 Secans de la plana de Lleida.
- 19/04/2026 PN, Aiguamolls de l'Empordà.
- 16/05/2026 PN, Cap de Creus.
- 07/06/2026 Tregurà, Ripollès.
- 08/06/2025 Ocells de muntanya (Tregurà).

Preu: 55€ (50€ socis/es de Limnos).

Més informació:

Envieu un correu a limos@limnos.org

Inscripcions:

Ompliu el formulari que trobareu al següent enllaç: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc05dGvdBcP1Vu0CaiYxN05uPlhCrXWmX2a8Xf32JxbS7ramg/viewform>

Hora: 19:30 h.

Durada sessió teòrica: 2 h.

Durada curs: 30 hores.

Formador: Marc Fusellas.

Lloc: Sala d'Actes del Museu Darder de Banyoles.

Places limitades. Cal inscripció prèvia.

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.

MONESTIR

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

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

Més informació: www.museusdebanyoles.cat

ARXIU COMARCAL DEL PLA DE L'ESTANY

PRESENTACIÓ

Divendres 20 febrer. A les 19 h. A l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany.
PRESENTACIÓ

Històries d'arxiver, de Joan Boadas.

El que fou arxiver municipal de Girona durant més de tres dècades recull al llibre *Històries d'arxiver* la seva experiència professional i vital a través d'una mirada personal i alhora representativa d'una generació que va contribuir a modernitzar i situar socialment l'arxivística.
Gratuit.

CENTRE D'ESTUDIS COMARCALS DE BANYOLES

ELS DIVENDRES, PARLEM

Divendres 6 de febrer, a les 19 h. Al Tint.
Projecció del documental *Transhumància, el camí de l'herba eterna*.

La peça està dirigida per Pau Barrull i realitzada per Pepe Camps, i vol reivindicar la feina de pastors i pastores com a figura clau en la preservació d'un món més sostenible i habitable.

El film acosta l'espectador a un ofici ancestral que connecta amb les arrels del territori i obre una reflexió sobre el futur del medi natural i social. Després de la projecció, s'oferirà un col·loqui obert amb el públic per aprofundir en els temes tractats i compartir experiències.

CONÈIXER EL PLA DE L'ESTANY: VILADEMULS

Diumenge 8 de febrer, a les 9.15 h. A Correus de Banyoles.

Farem un recorregut per Ollers i els recs de l'entorn.

Ruta circular i fàcil.

Caminarem una distància aproximada d'uns 9 km, amb un desnivell de 192 m.

Més informació al web www.cecbanyoles.cat

CONVIVÈNCIA I PROGRÉS

Dissabte 14 de febrer, a les 12 h. Al Museu Darder de Banyoles.

DEMOCRÀCIA EN PERILL. Estem al començament d'una nova era?

Conversa amb Gabriel Colomé García, professor titular de Ciència Política de la UAB.

ASTROBANYOLES

CINEFORUM

Dissabte 7 de febrer, a les 18 h. A la Sala d'Actes -Escola Baldiri Reixach.

Pel·lícula *Aniquilació*, Alex Garland.

Anihilation (2028), dirigida per Alex Garland és una pel·lícula de ciència ficció inquietant i profundament suggestiva, més interessada en les idees que no pas en l'espectacle convencional.

La història segueix un grup de científiques que entren en una zona misteriosa, el Shimmer, on les lleis de la natura semblen haver-se alterat després de l'impacte d'un objecte d'origen desconegut.

TARDES DE CIÈNCIA

Dissabte 14 de febrer, a les 19 h. Al Museu Darder de Banyoles.

Tema: *Volcans: riscos, recursos i societats*.

Convidada: Meritxell Aulinas. Professora agregada UB. Facultat de Ciències de la Terra.
Volcans: riscos, recursos i societats.

Els volcans formen part del nostre entorn i de la vida de milions de persones arreu del món. Tot i els beneficis que ofereixen, com terres fèrtils o recursos naturals, també poden provocar situacions de risc i impactes importants. No totes les erupcions són iguals ni tenen les mateixes conseqüències. El risc volcànic depèn també del coneixement, la planificació i la preparació de les comunitats. En aquesta xerrada descobrirem com la ciència ajuda a conèixer millor amb els volcans.

ESCOLA OFICIAL D'IDIOMES DE BANYOLES

JORNADES CULTURALS

Lloc: La Cúpula (Banyoles).

FRANCÈS

DIMECRES 18 FEBRER

OLIVIER VINSONNEAU.

A les 17 h. Tourisme et gastronomie en France.

BERTA GONZÁLEZ.

A les 19 h. On découvre la Nouvelle-Calédonie!

DIJOURS 19 FEBRER

CATHERINE FAVRET.

A les 19 h. Contes sucrés et salés. Histoires et traditions francophones.

ANGLÈS

DILLUNS 23 FEBRER

MARTA CASARRAMONA.

A les 17 h. The Science of Happiness and How Mindfulness Contributes to our Well-Being.

A les 18:45 h. How to Manage Stress and Anxiety with Mindfulness at Work, Studies and Daily Life.

DIMARTS 24 FEBRER

SUSANNA WIDMANN.

A les 17:45 h. Conscious Rest, Conscious Dying: Meeting Death with Presence.

EDUARD MAS.

A les 19 h. Pompeii.

DIMECRES 25 FEBRER

JESSE SINGLETON.

A les 17 h. The Changing Cultural Significance of Tattooing.

A les 18:45 h. The Changing Cultural Significance of Tattooing.

DIJOURS 26 FEBRER

TARA SHEEHY.

A les 17 h. The Story Begins with Water.

Experiences from the Global SUMUD Flotilla.

OSCAR BOYLE.

A les 18:45 h. No Place Like your Home Tour (Talk & Life Music).

Més informació

ESCOLA OFICIAL D'IDIOMES DE BANYOLES

www.eoibanyoles.cat

972 58 49 29

eoibanyoles@xtec.cat

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.



FONDIL

CARNISSERIA, XARCUTERIA, PLATS CUINATS

**DISSABTES, DIUMENGES I FESTIUS,
POLLASTRES A L'AST**

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



**FACTORY STORE
HARIBO**

3x2

**COMPRA'N DOS I LA TERCERA
GRATIS!**

972 596 999

- **Parlar sobre sexoafectivitat i gènere:** Servei d'atenció integral LGTBIQ+

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.

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.

Més informació: plaestanyjove.cat

TÈCNICA DE SUPORT A L'OcupACIÓ JUVENIL

Busques feina? Et podem ajudar! T'oferim orientació laboral, recerca de feina i formacions. Contacta amb la Roser.

Més informació: Tel. 672 386 866
rguiu@plaestany.cat.

@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

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DE BANYOLES

AUDICIONS COL·LECTIVES D'INSTRUMENT CONCERT

Del dilluns 2 al divendres 6 de febrer.

A l'Auditori de l'Ateneu.

Un dels pilars fonamentals de l'EMMB és la música en grup. En aquesta ocasió, l'escola reagrupa tot l'alumnat en formacions esporàdiques, permetent que tothom pugui gaudir i tocar col·lectivament.

CONCERT DEL PIANISTA DANIEL BERTOMEU, DINS EL PROJECTE 'HAMMER EDUCA'

CONCERT

Dimarts 10 de febrer. A les 18 h. A l'Auditori de l'Ateneu.

Es tracta del concert de Daniel Bertomeu, jove pianista català que interpretarà obres de Rachmaninov, Haydn i Mompou. Serà un concert de 45 minuts, amb una breu presentació i explicació de 10 minuts. L'entrada és gratuïta i oberta a tothom.

CURS REGULAR

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

Període: Fins 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.

HOSTAL ** RESTAURANT MAS FERRER

Cra. C-66 km, 41,8 CORNELLÀ DEL TERRI (Girona)

HORARI:

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



ESCAJEJA PER A
MENÚ DIARI

HABITACIONS REFORMADES
AMB TV I BANY COMPLET

www.hostalmasferrer.es



JOVENTUTS MUSICALS DE BANYOLES

LUCIA FUMERO TRIO

JAZZ

Divendres 13 de febrer. A les 20 h.

A l'Auditori de l'Ateneu. 15 €.

ARTISTA RESIDENT DE L'ATENEU 2026:

FOLKLORE

Folklore és un viatge a les arrels musicals i vitals de Fumero, amb temes propis d'aires folklòrics i jazz en format trio. La seva riquesa cultural i entorn artístic l'impulsen com a compositora, mostrant un domini del piano, la guitarra i la veu.

FIRESTOC

DIES 30 I 31 DE GENER I 1 DE FEBRER

Envelat del recinte de Barraques - La Farga
(c/ Concòrdia Aigües de l'Estany).

HORARI

Divendres, de 17 a 20:30 h.

Dissabte, de 10 a 20:30 h.

Diumenge, de 10 a 19 h.

Totes les compres tenen premi!

Fes una compra, omple l'enquesta i participa a la ruleta per guanyar un premi directe!*

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

*limitat a un premi per persona.

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.

Més informació a:

de.banyoles.cat

a les xarxes socials de @turismebanyoles

a banyolescomerciturisme.cat

o @associaciobanyoles.

Organitza: Ajuntament de Banyoles.

En conveni amb:

Associació Banyoles Comerç i Turisme.

LA BOMBONERA

Divendres 27 de febrer, a les 19h. Al Museu Darder.

De la còlera divina a l'amor al proïsme: una història de la violència a la Bíblia" a càrrec de Joaquim Malé.

Entre el Déu majestuós del Pentateuc, implacable però també magnànim com un monarca, i el Déu fet home dels evangelis, el professor Malé ens guiarà pels textos bíblics discernint sobre les guerres del món antic i el seu paper en la forja de l'ànima occidental.

LA PORTA DEL MÓN

PLA DE L'ESTANY AMB PALESTINA

Dissabte 28 de febrer, a les 18 h, a la Porta del Món.

Club de lectura amb el llibre *Víctimas Perfectas*, de l'autor palestí Mohmed Al-Kurd.

Comptarem amb la Dolors Terrades com a conductora. A partir de la lectura del llibre parlarem i reflexionarem sobre qüestions que modelen la manera que tenim de veure i posicionar-nos davant conflictes i, actualment, davant el genocidi i l'ocupació de Palestina. Compra el llibre a La Porta del Món o escriu-nos.

CALÇOTADA

AL BARRI DE MAS PALAU

DIA 21 DE FEBRER

A les 12:30 h., al c/ Sant Narcís, VERMUT MUSICAL amb DJ Pedrinho.

A les 14 h., a la plaça Canigó, calçotada.

Menú: Calçots i carn a la brasa amb guarnició. Opció vegetariana. Pa i begudes incloses.

Postres: Fruita del temps i coca.

Preu: 16 euros adults i 10 euros infantil o 1/2 menú.

A les 16 h., quina musical. Les butlletes per a jugar-hi entraran dins el preu del dinar.

Cal portar plats, gots i coberts.

Hi haurà servei de bar.

Venda d'entrades:

Dies 6 i 12 de febrer, de 19 a 21h., al local del barri.

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY

EDUCACIÓ I ESPORT

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

COMPETICIÓ

CIRCUIT DE CURSES POPULARS DE PLA DE L'ESTANY

5a PROVA

VI CURSA POPULAR DE CAMÓS

Diumenge 1 de febrer.

Horari: Sortida a les 10 h.

Inscripcions i més informació:

www.cursesplaestany.cat o el mateix dia de la prova de 8 a 9.45 h.

6a PROVA

X CURSA SOLIDÀRIA

SERINYÀ - MAS CASADEVALL

Diumenge 22 de febrer.

Horari: Sortida a les 10 h.

Inscripcions i més informació:

www.cursesplaestany.cat o el mateix dia de la prova de 8 a 9.45 h.

MARBRES DEL TERRI

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

JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

CAMPIONAT JUVENIL COMARCAL D'SLOT

Diumenge 1 de febrer i diumenge 1 de març.

Horari: 16.30 h.

Inscripcions i més informació:

info@banyolesslot.com o al telèfon 649 10 45 43

CAMPIONAT INFANTIL COMARCAL D'SLOT

Diumenge 8 de febrer i diumenge 8 de març.

Horari: 16.30 h.

Inscripcions i més informació:

info@banyolesslot.com o al telèfon 649 10 45 43.

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

ACCIÓ SOCIAL I COMUNITÀRIA

BARRIS 10

BARÇA ACTIVA'T

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

Lloc: Institut Josep Brugulat.

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

Més informació: www.ceplaestany.cat

DANSA'T

Horari: Dimecres, de 17 a 18.30 h.

Lloc: Escola Can Puig.

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

Més informació: 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

SALUT I BENESTAR

COR ACTIU

Destinataris: Adults i gent gran.

POSA'T EN FORMA

ESPELLÀ.

Lloc: Cal Baró.

Horari: Dijous, de 15.15 a 16.15 h.

Inscripcions:

Al telèfon del Consell Esportiu 972 58 13 44.

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).



FISCAL · LABORAL · COMPTABLE · ASSEGUANCES

JURÍDICA

Avda. Països Catalans, 45-47 entresòl 1a - 17820 BANYOLES - Tel. 972 570 919 - Fax 972 573 611

administracio@vergeteixidor.com - www.vergeteixidor.com

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

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. Crespià. Divendres, de 9 a 10 h. (Parc de Salut).

CLUB NATACIÓ BANYOLES

NATACIÓ

Dia 7 de febrer, al CN Banyoles.
 39è Trofeu Tresserras.

REM

Del 28 de febrer a l'1 de març, al CN Banyoles. Confrontació Catalana.

PIRAGÜISME

Dia 21 de febrer. Tot el dia, al CN Banyoles. Campionat de Catalunya d'Hivern.

TRIATLÓ

Dia 7 de febrer, al CN Banyoles. Campionat de Catalunya de Duetló supersprint per relleus.

WATERPOLO

Dia 21 de febrer. A les 18:45 h.
 Absolut Masculí vs CN Badia.

Dia 22 de febrer.

A les 10 h. Infantil Mixt vs AESE.

A les 11:45 h. Infantil Femení vs CN Barcelona.

Dia 28 de febrer.

A les 13 h. Cadet Femení vs CN Badia.

A les 17 h. Absolut Masculí vs CN Martorell.

Més informació a: www.cnbanyoles.cat

CASAL CÍVIC COMUNITARI

TALLERS ENTITATS

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.

FUNDACIÓ LA CAIXA

Amics lectors.

Dijous, de 15.30 a 17 h.

FUNDACIÓ LA CAIXA

Imatges per recordar.

Dilluns i dimecres, de 16 a 18 h.

AC

Assessoria Codina



C/ dels Vern, 3
17004 Girona

972 205 100

codina@codinacia.com

www.assessoriacodina.com

ASSESSORAMENT A EMPRESES I PROFESSIONALS

XERRADA

Dimecres 4 de febrer, a les 5 de la tarda. *El retaule de la Mare de Déu de l'Escala de Banyoles*, a càrrec de Roser Juanola i Pere Freixes.

ACTUACIÓ TEATRAL

Diumenge 8 febrer, a les 18 h. Organitza Reeixir.

Informació:

Presencialment al Casal Cívic i Comunitari Banyoles o trucant al 972 571 162. Les activitats organitzades pel Casal són gratuïtes.



CAMÓS

BERENAR DEL DIJOUS LLARDER

DISSABTE 14 DE FEBRER

A 2/4 de 6 de la tarda, al pavelló Municipal de Camós. BERENAR del Dijous Llarder de la Gent Gran de Camós.

Inscripcions els dies 9, 10 i 11 de febrer, de 3 a 5 de la tarda, al Local Social de Camós.

XERRADA SOBRE LA MORT DIGNA

Dimarts 17 de febrer, a les 6 de la tarda, al Local Social de Camós. Xerrada sobre la mort digna, a càrrec l'associació Dret a Morir Dignament.



CORNELLÀ DEL TERRI

CARNAVAL LA VALL DEL TERRI RUA ANIMADA PEL POBLE AMB XANGA MARACUYÀ

AQUEST CARNAVAL, CONVERTEIX-TE EN EL TEU ÍDOL MUSICAL, DISFRESSA'T D'UN MÚSIC O CANTANT FAMÓS

Divendres 6 de febrer.

A les 6 de la tarda.

Lloc sortida: plaça del Maig (qui vulgui podrà seguir-la fins a Can Font).

TOT SEGUIT...

SOPAR BUFET A CAN FONT i DJ amb

concurs de disfresses amb:

- Premi a la Posada en Escena més Brutal.
- Premi a la Disfressa més Creativa i Espectacular.
- Premi a la Foto més Top del Photocall.

Preu sopar: adults 8€ i nens menors de 12 anys 6€ (inclou menjar i aigua). Venda de tiquets al pavelló, de 16 a 20 h. (fins al 4 de febrer). Pagament en efectiu. Cal portar plat, got i coberts. Hi haurà servei de bar.

TARDA DE BALL

Diumenge 22 de febrer, a les 6 de la tarda.

A Can Font de Borgonyà.

Tarda de ball amb el grup Cara a Cara.

Entrada gratuïta.

CINEMA - CICLE GAUDÍ

Dissabte 21 de febrer, a les 19 h. A l'Ateneu la Vall del Terri. Projectió de la pel·lícula *Romería*, de Carla Simon.

Preu: 3€ (entrades anticipades al pavelló de Cornellà del Terri, de 16 a 20 h., a partir de l'11 de febrer).

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 (tant és el nivell de coneixement o l'edat).

Els 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).

ESCACS AMB L'ESCOLA

Dies 2, 5, 19, 23 i 26 de febrer. A les 15 h. Al Centre Cultural. Classes teòriques i pràctiques amb la Roser Roura. Si vols venir a jugar a escacs amb nenes i nens de l'escola fes-nos-ho saber al WhatsApp de l'Ateneu (622 741 588).

CAMINADA I BERENAR DIJOUS LLARDER CENTRAL DE SORDS

Farem una caminada d'una hora i mitja i berenar amb botifarra i coca de llardons.

Dijous 12 febrer.

A 2/4 de 4 de la tarda. Caminada

A les 6 de la tarda. Berenar.

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

Preu: socis/es, 8€; i no socis/es, 10 €.

SORTIDA A LLABIÀ I PALS

Sortida amb visita guiada a Pals i a l'exposició de Josep Coll, dinar al Golf Beach.

Dissabte 14 febrer, a 2/4 de 10 del matí.

Lloc: davant l'Ajuntament de Cornellà del Terri.

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

Preu: socis/es, 8€; i no socis/es, 10 €.

PROJECCIÓ DE L'AUDIOVISUAL: EL CAMP D'AVIACIÓ DE BANYOLES 1938-1960.

Presentació a càrrec dels seus autors, Joaquim Ejarque i Miquel Rustullet.

Dijous 19 febrer, a 2/4 de 7 de la tarda.

Lloc: Ateneu la Vall del Terri.

RACÓ DEL CONTE

Divendres 27 de febrer, a les 5 de la tarda.

Al Centre Cultural.

CAMINADA AIGUAMOLLS DE L'EMPORDÀ

Dissabte 28 de febrer, a les 9 del matí.

Lloc sortida: Ajuntament de Cornellà del Terri.

Inscripció al whatsapp 622 741 588 o al grup de whatsapp de caminades.

Opció dinar a un restaurant de la zona.

Es recomana portar prismàtics.

CLUB DE LECTURA

Divendres 27 de febrer, a les 7 de la tarda, al

Centre Cultural. *Parlem de Poesia*, amb Josep Ma. Fonalleras.



FESTA DE LA CANDELERA

DISSABTE 7 DE FEBRER

Esponellà celebra la Festa de la Candelera amb els següents actes:

A les 11 del matí. Missa Solemne amb benedicció de les candeles.

A les 4 de la tarda. Sardanes a la plaça Major, amb la cobla Bisbal Jove.

Ball del tortell tradicional amb les pabordesses de la Mare de Déu de la Candelera d'Esponellà, Batllori i Martís.

Dansa del Ball del Tortell.

BERENAR DEL DIJOURS LLARDER

Dijous 12 de febrer, a 2/4 de 6. A l'annex de Cal Baró. El Casal de la Gent Gran d'Esponellà organitza un berenar per celebrar el Dijous Llarder.

Abans de berenar, a les 5, es farà l'assemblea anual.

SERVEI DE BIBLIOMÒBIL

Dijous 12 i 26 de febrer, de 10 a 13:30 h.

A Cal Baró, Servei de bibliomòbil.



CARNESTOLTES 2026 JA ÉS AQUÍ!

Vine a viure el Carnestoltes a Porqueres i gaudeix de totes les activitats programades!

DIVENDRES 6 DE FEBRER

A les 17 h. Sortida des de l'Escola l'Entorn. Presentació de carrosses.

Rua de Carnestoltes.

Espectacle infantil, a càrrec de 3/4 de 15.

Concurs de disfresses.

Prepara la teva millor disfressa i no t'ho perdís!

Canvi de categories al concurs de disfresses!

1. Premi al Residu 0.
2. Premi a l'originalitat.
3. Premi a la disfressa en Família o Grup.

Més informació a www.porqueres.cat

CONSTRUCCIÓ I REFORMES KIKO CASAS SL

Rehabilitació d'habitatges, façanes i obra nova

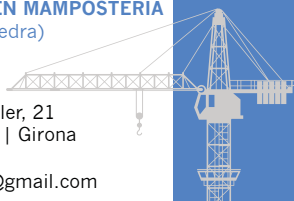
ESPECIALISTA EN MAMPOSTERIA

(Col·locació de pedra)

C/ Dels De Ameller, 21
17820 Banyoles | Girona

T. 681 055 933

kikocasas1974@gmail.com



INSPIRA



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 - info@inspirafisioestetica.com

ALTA COSMÈTICA NATURAL I ORGÀNICA CERTIFICADA

BIBLIOTECA CARLES FONTSERÉ

MUSIQUEM?

EXPERIMENTA ELS BENEFICIS DE LA MÚSICA SOBRE LA SALUT. CICLE 78RPM

Divendres 6 de febrer, a les 18 h. A càrrec de Laia Colom i Brossa, musicoterapeuta. Amb activitats pràctiques i senzilles, s'exploren els efectes positius de la música en el benestar diari, combinant teoria, pràctica i sensibilització sonora. Activitat adreçada a adults. Aforament limitat, cal inscripció prèvia. Projecte coordinat pel Servei de Biblioteques de la Diputació de Girona.

CLUB DE LECTURA INFANTIL

Dimecres 11 de febrer, a les 17 h. Comentarem les lectures de *Vols ser la meva amiga?* i *Cartes d'amor de 0 a 10*, de Susie Morgenstern.

XERRADA

Dimecres 18 de febrer, a les 18:30 h. Xerrada *De la queixa a la protesta, i viceversa: les dificultats d'exercir la democràcia.* A càrrec de Joan Vergés. Professor titular de l'àrea Filosofia Moral i Política del Departament de Filosofia de la UdG. També ha estat consultor de la UOC (Humanitats), professor associat de la UAB (Humanitats), professor visitant de la UPF (Ciències Polítiques). Director de la Càtedra Ferrater Mora de Pensament Contemporani de la Universitat de Girona. Activitat oberta a tothom. Amb la col·laboració d'Esquerra Republicana del Pla de l'Estany.

TALLER ESCRIPTURA CREATIVA EN VERS

Dijous 19 de febrer, a les 18 h. A càrrec de Pablo Macho Otero. Després d'haver llegit prèviament textos de la seva

obra, ens endinsarem en l'univers de l'autor per compartir impressions i experimentar amb l'escriptura creativa en vers. Aforament limitat, cal inscripció prèvia. Amb la col·laboració del Centre Cívic de Porqueres; activitat dins el marc de Rerelteló.

CLUB DE LECTURA JUVENIL AMB VISITA DE L'AUTOR

Divendres 20 de febrer, a les 18 h. Ens visitarà Cristian Olivé per comentar la seva novel·la juvenil *Dos per un*, a càrrec d'Estel·la Vilà Gri, la bookstagrammer @lectoraviatgera. Passa per la biblioteca a recollir el llibre en préstec. Aforament limitat, cal inscripció prèvia.

CLUB DE NOVEL·LA

Dimecres 25 de febrer, a les 19 h. Comentarem la lectura de *Ofert a les mans, el paradís crema*, de Pol Guasch.

CLUB DE NOVEL·LA NEGRA

Divendres 27 de febrer, a les 19 h. Comentarem la lectura de *Vestido de novia*, de Pierre Lemaitre.

TALLER BIBLIOMAKERS

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. Aforament limitat, cal inscripció prèvia. Projectes coordinats pel Servei de Biblioteques de la Diputació de Girona.

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

CENTRE CÍVIC DE PORQUERES

TALLERS ANUALS

Informació a 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

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

Preu: 15 € al mes.

Dimercres 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.

RERELTELÓ

Dissabte 14 de febrer, a les 20 h. MÚSICA

10 €.

EUDALD GRABULOSA

Núvol d'Oort. "Cançons que neixen de l'ombra i miren cap a la llum".

Núvol d'Oort és un projecte musical nascut de les ombres que deixen els trencaments, però també de la llum que sorgeix mentre les travesses.

Dels silencis i de la complexitat de les relacions humanes més íntimes, en neixen cançons que parlen d'existència, d'amor i de la manera com aquestes experiències ens transformen.

Divendres 27 de febrer, a les 20.30 h. TEATRE.
10 €.

LA BELLA OTERO

A fuego. "Qui no desitjaria ser recordat per sempre?"

Heròstrat, un pastor de l'Antiga Grècia, va incendiar el temple d'Àrtemis d'Efes, considerat una de les set meravelles del món antic. Després de ser detingut, interrogat i torturat, va acabar confessant la veritable raó que l'havia portat a cometre aquell acte: passar a la posteritat.

Al monòleg *A fuego*, íntegrament en vers, ple de sàtira, jocs de paraules i metateatralitat, veurem com la fascinació del protagonista per la figura d'Heròstrat es converteix progressivament en una obsessió, fins a fer-li cometre un crim a l'altura del seu ídol infame.

VISITA GUIADA A L'ESTUDI TALLER CARLES FONTSERÈ

Dissabte 21 de febrer, a les 12 h. A l'Estudi taller Carles Fontserè.

L'Estudi Taller Carles Fontserè és el resultat de la darrera etapa de la vida de Fontserè, un artista polièdric i únic de la seva generació. L'espai ofereix una mostra d'alguns dels quadres de l'artista, objectes personals, llibres i fotografies

JAUME & POL

CONSULTORIA GASTRONÒMICA

TRADUCCIÓ DE CARTES DE RESTAURANTS

Català - Castellà - Anglès - Francès - Italià - Portuguès

Contacte

Tels. 626 966 633 - 972 571 450

fabrega.jaume@gmail.com



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·LICITA EL SEU PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS



JUAN FUNTANÉ LÓPEZ
c/ Canat, núm 80 - Banyoles
Mòbil 675 888 613 · alutecnicbanyoles@gmail.com

que permeten a qui el visita conèixer part de l'univers creatiu de Fontserè. La visita ofereix un recorregut per la vida i l'obra de l'artista amb la voluntat d'acostar al públic la figura d'un dels artistes clau de la segona meitat del segle XX.

Entrada general: 4 €.

Entrada reduïda: 2 €.

Consulta les condicions per saber si tens dret a gaudir de tarifa reduïda i/o gratuïta.

Entrades a www.centreciviciporqueres.cat.

BOSC DE CAN GINEBREDÀ

VISITA GUIADA AL BOSC DE CAN GINEBREDÀ I MINI TALLER

Diumenge 8 de febrer, a les 11 h.

T'imagines un espai de quaranta mil metres quadrats a l'aire lliure amb més de 150 escultures per a visitar? El Bosc de Can Ginebreda, també conegut com el *Bosc d'en Xicu*, ho és. Durant la visita recorrerem el bosc i us anirem desxifrant què s'amaga darrere de cada obra de l'escultor Xicu Cabanyes. Al final de la visita, experimentarem creant volums i construccions amb diferents materials.

Una experiència única per gaudir que no us deixarà indiferents!

Adreçada a: tots els públics.

Preu: 5 €/persona.

Més informació i reserves:

bosccanginebreda@gmail.com o 656 614 370.

GIMCANA I RUTA ESCULTÒRICA PEL BOSC DE CAN GINEBREDÀ

Diumenge 22 de febrer. A les 11 h.

Encara no coneixes el *Bosc d'en Xicu*? Si ja el coneixes, vols saber encara més del que s'amaga darrere les seves escultures?

Descobreix-ho individualment, amb amics o en família recorrent el Bosc i desxifrant diverses proves i enigmes.

Veniu a gaudir d'un matí de joc entre art i natura!

Adreçada a: tots els públics.

Preu: 5 €/persona.

Més informació i reserves:

bosccanginebreda@gmail.com o 656 614 370.

EXPOSICIÓ CAP A ON ANEM?

ELS EFECTES DEL CANVI CLIMÀTIC A LA DEMARCACIÓ DE GIRONA

L'exposició exterior es podrà visitar fins al 27 de març, a la plaça Major, davant la biblioteca Carles Fontserè. A més hi haurà dues visites guiades obertes a la ciutadania el 21 de febrer i el 14 de març, a les 11 h.

Els continguts informatius s'organitzen en dos cubs:

El primer defineix l'impacte del canvi climàtic a les comarques gironines i donarà respostes a les preguntes "Cap a on anem?" i si "Som a temps d'aturar el canvi climàtic?", amb la mostra d'exemples ocorreguts a les nostres comarques. També mostrarà quines son les claus d'èxit de la transició al nou sistema energètic a nivell individual i col·lectiu.

El segon cup, centrat en el nou model energètic, basat en el consum d'energies renovables i en la generació distribuïda, promou la participació activa dels consumidors en la gestió de l'energia. També s'hi mostrarà com haurien de ser els pobles del futur per superar l'antic sistema energètic centralitzat, amb consumidors passius i llars afectades per la pobresa energètica. Aquests elements bàsics que es descriuen sobre el disseny i la implantació del nou sistema energètic es visualitzaran amb un vídeo final que es pot veure a l'interior d'un dels cubs.

SOM PLA DE L'ESTANY

XERRADA

Dimecres 18 de febrer, a les 18,30 h. A

la Biblioteca Carles Fontserè (Porqueres). Xerrada amb Joan Vergés. *De la queixa a la protesta, i viceversa: les dificultats d'exercir la democràcia.*

Joan Vergés Gifra. Professor titular de l'àrea Filosofia Moral i Política del Departament de Filosofia de la UdG. També ha estat consultor de la UOC (Humanitats), professor associat de la UAB (Humanitats), professor visitant de la UPF (Ciències Polítiques). És director de la Càtedra Ferrater Mora de Pensament Contemporani de la Universitat de Girona.



mapfre

ASSEFONT

MEDIADORS D'ASSEGURANCES DES DEL 1977

c/ Llibertat, 98 - 17820 Banyoles - Tel. 972 574 437
www.mapfre.com/oficinas/1724



ASSEFONT 1977 S.L. / Agència d'assegurances exclusiva de Mapfre / CD0058B17824566



ACTIVITATS ESPORTIVES

RUN4CANCER PORQUERES 2026

Diumenge 8 de febrer. Zona Esportiva Miànigues.

Horari: Sortida a les 10 h.

Recorregut: 10 km i 5 km.

Donatiu: 12 € (entrepà i obsequi per a tots els participants).

Inscripcions online anticipades a:

www.oncolligagirona.cat.

Inscripcions presencials: al pavelló de Porqueres fins el 6 de febrer, de 17 a 20 h.

Recollida d'obsequis: dia 7 de febrer, d'11 a 13 h i 8 de febrer, de 9 a 10 h., a la Zona Esportiva.

Els inscrits fins el dia 2 de febrer rebran un buff d'obsequi, a partir del 3 de febrer, bossa oncolliga.

Tota la recaptació va destinada a la Fundació Oncolliga Girona.

CASAL DE LA GENT GRAN

DIJOUS LLARDER

Dijous 12 de febrer, a les 16 h., al Local Social.

Caminada pel Pla de l'Estany.

A les 18.30 h. Al Local Social. Berenar-sopar.

Preu socis: 10 €. Cal portar coberts.

Podeu apuntar-vos-hi els dies 6, 9 i 10 de febrer.

DINAR I BALL DE CARNESTOLTES DEL CASAL DE LA GENT GRAN

Dissabte 21 de febrer, a les 14 h. A Can Carreras.

Dinar i ball de Carnestoltes. Menú: Amanida, arròs i pollastre, postres, cafè i gotes.

Tot seguit, ball amb Marisol (us animem a venir disfressats).

Per apuntar-vos, els dies 13, 16 i 17 de febrer.

Preu socis: 20 €

Cal portar coberts.

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



SERINYÀ

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.

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.

MASSES I CREACIÓ CURS ANUAL DE CUINA

Dissabte 7 de febrer, de 10 a 13 h. Kurs anual en 4 sessions per descobrir el món de les masses: de les més tradicionals a les més creatives, amb opcions veganes i sense gluten.
2a sessió: FARINES SENSE GLUTEN
Trebllarem amb farines sense gluten per diferents elaboracions salades per fer a casa.

CARNESTOLTES

VINE A CELEBRAR EL CARNESTOLTES

Dissabte 14 de febrer, a les 16.30 h.
Concurs de disfresses obert a tothom, animació per a petits i grans i xocolata calenta per acabar de fer una tarda ben festiva.

CURSA SOLIDÀRIA MAS CASADEVALL

Diumenge 22 de febrer. 10 h. Organitzada per la Fundació Autisme Mas Casadevall i l'Ajuntament de Serinyà, ofereix dos tipus d'activitats: la cursa popular de 8,5 km i una marxa popular de 6 km.
Interessats/ades a participar a la marxa a peu, inscripcions el mateix dia de la prova.

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.



COL·LOCACIÓ DE LES LLAMBORDES STOLPERSTEINE

Divendres 6 de febrer a les 11 del matí.
Inici Carrer Mata, fi: Ajuntament de Banyoles.
Acte per homenatjar les víctimes del nazisme amb llambordes davant de casa seva.
Banyoles recorda quatre veïns deportats -Batlle, Oliva, Soler i Dilmé- en un acte amb les famílies, el Memorial Democràtic, l'Ajuntament i els instituts.

DONACIONS DE SANG - FEBRER

25/02/2026 PORQUERES. Centre Cívic.
De 16 a 21 h.

Per reservar hora (opcional):

<https://www.bancsang.net/ca/donacions/sang/on/>
<https://www.bancsang.net/ca/donacions/plasma/inscripcio/>

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.



EL FESTIVAL INTERNACIONAL DEL CIRC ELEFANT D'OR PRESENTARÀ 76 ARTISTES DE 14 PAÏSOS EN 24 ATRACCIONS INÈDITES DINS LA PISTA D'UN CIRC A L'EUROPA OCCIDENTAL

La catorzena edició del Festival Internacional del Circ Elefant d'Or tindrà lloc a Girona del 26 de febrer al 2 de març.

En la seva catorzena edició, el Festival, el major esdeveniment circense del país, es consolida com a major esdeveniment circense d'Europa. Aquesta posició entre els festivals ha estat possible gràcies a la notorietat internacional aconseguida, el nombre d'espectadors que anualment visiten el certamen, la qualitat de les atraccions, la capacitat d'atracció dels programadors, el retorn econòmic generat, les contractacions aconseguides pels artistes i el cost total de l'esdeveniment, entre d'altres.

El Festival del Circ Elefant d'Or és l'únic que a casa nostra segueix els paràmetres i la mecànica establerts l'any 1974 pel príncep Rainier III de Mònaco en el moment de crear el seu propi festival: el festival pioner en el qual es basen els altres 13 festivals internacionals del món, escampats en 8 països quan les guerres i les pandèmies ho permeten: França, Itàlia, Rússia, Xile, Xina, Mònaco, Hongria i Catalunya.

Podeu consultar més informació al web:
www.festivaldelcirc.com



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_Trobador

SALSITXERIA
HAMBURGUESERIA
CREPERIA

Tel. 621 05 94 12

C/ del Born, 10 - BANYOLES
www.eltrobadorbanyoles.cat

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 

 ASSEFONT 1977 SL
Agència d'assegurances exclusiva de Mapfre
CDO058B17824566

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 

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

Q QUEVIURES

@calanor1965



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

RETRATS DE GENT SIGNIFICATIVA

Foto: Joan Comalat Text: Josep Grabuleda



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'empresari banyolí, establert al Brasil, Ramon Corominas i Mitjavila, de Can Janeret. La fotografia es conserva a l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany (Fons de Joan Comalat i Vilà).

Els colors
del Pla de l'Estany

www.revistaelscolors.com

SUSSI VILA TAXI

SERVEI 24 HORES

sussivila@hotmail.com



Telèfon

609 284 872



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

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

CONSULTORI D'OBSTETRÍCIA I GINECOLOGIA ECOGRAFIA OBSTÈTRICA I GINECOLÒGICA

Dr. JOSEP M^a RAMOS i MAESO



3D/4D

Ed. FLORA. Av. Països Catalans, 3 2n E - Banyoles

Telèfon: **972 58 27 27**

(hores convingudes)

Per demanar hora:

Dilluns i dijous, a la tarda, de 16:15 a 20 h.

ANUNCIS PER PARAULES

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.

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

SI NECESSITES guardar mobles, un traster, etc. Tinc el lloc on estarà ben guardat. A 100 m. de la zona esportiva de Porqueres. Tel. 656 194 936.

NECESSITO florista professional autònom per la campanya de Sant Valentí. Tel. 650 631 212.

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.

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.

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

LLOGUEM sala espai Coworking Porqueres, formacions, teràpies. Tel. 616 431 328.

VENC joc escola hípica Schleich, roba de caça, moble rebedor, roba rem talles M i S, peces x BBQ d'obra, termòstat d'aquari, receptor satèl·lit, matalàs 90x1'85x11cm. Tel. 660 475 195.

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

NECESSITO una persona competent en el programa Hotmart per gestionar-me i assessorar-me en la gravació d'un curs professional. Tel. 650 631 212.

FESTES PRIVADES,

esdeveniments, events d'empresa, lloguer d'espai...

BLITZ DISCO és el lloc on celebrar!

Informació al tel. 628 275 455.

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

VENC llibres 1r batxillerat, 4t ESO, llibre Ireneu Segarra 2n musical, sabates futbol números 35, 37 i 38, boteller metàl·lic 96x46x36cm. Tel. 618 547 607.

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

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

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

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

VENC molinet café elèctric, escombra jardí, calaixos tunel aïllant per persiana, barres cortina, funda ordinador, Nancy, puzles. Tel. 618 547 607.

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

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

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

Podeu adreçar-vos a:

Arxifesta.

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

Llibreria Dictum.

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

ES TRASPASSA

PERRUQUERIA home-dona-estètica en ple rendiment, a Torroella de Montgrí, per jubilació.

Tel. 618 145 110.

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

VENC gespa artificial de diverses mides, bambes Munich 34, 35 i 37, recanvis aspirador Dyson i robot Roomba, barra fotocèl·lula per portal garatge. Tel. 618 547 607.

CONVERSA anglès, mantenir, viatjar, feina, perquè sí... Parlem. Tel. 616 431 328.

SADEVIURE Sessions, tallers evolutius, alliberar dolor físic, emocional. Ampliar consciència. @monsadeviure. Tel. 616 431 328.

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

BUSCO feina per cuidar gent gran a les nits. Sóc una dona treballadora i amb do de gents. Tel. 642 340 334.

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.

VENC disc dur multimèdia, revistes geogràfiques, rellotge Suunt 9 Sportiu, maxi-cosi i cotxet bebè Casual Play, matalàs inflable, compressor elèctric 140x185x40cm. Tel. 677 732 266.

CLASSES particulars d'anglès:

estudi, repàs o sessions de conversa. Per a gent de totes les edats i nivells (A1 a C2). Tel. 635 384 833.

S'OFEREIX dona per cura de gent gran els caps de setmana. Sóc responsable, carismàtica i amb experiència. Disponibilitat immediata. Tel. 624 579 072.

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.

ES VEN boix i maquinària per fer estris de cuina per jubilació. aproximadament hi ha una tona de boix. Per més informació, truqueu al 691 628 091.

Segueix-nos a



TA



ALBERT

TANCAMENTS

ALUMINI, PVC, VIDRE

T. 661 279 397

www.tancamentsalbert.com • tancamentsalbert@gmail.com



Les llunes de Saturn, quantes són?

La resposta és clara, en aquests moments n'hi ha 274 acceptades per la Unió Astronòmica Internacional. Però la xifra varia molt sovint.

El segle XVII es va descobrir el primer, Tità, el 1655 per Huygens. El 1684 ja eren 4 més, Tetis, Dione, Rea i Jàpet descoberts per Cassini. Mimas i Encèlad ho van ser per Herschel el 1789 i el 1848 es va trobar Hiperiò per Bond (pare i fill) i Lassell. Tots aquests descobriments pertanyen a l'astronomia romàntica, posant l'ull a l'ocular del telescopi.

A partir de 1899, amb l'ús de les plaques fotogràfiques de llarga exposició, s'hi va afegir Febe, descobert per Pickering. Ja teníem nou satèl·lits. Fins el 1966 es va aturar la llista. Aquell any Dollfus va trobar Janus i tres dies després, Walker va trobar l'onzè, Epimeteu.

El 1980 se'n van trobar tres més, aprofitant que els anells de Saturn es veien de cantell des de la Terra, Helena, Telesto i Calipso, que, a més, són troians de Dione el primer i de Tetis els altres dos. Com troià s'entén que estan a la mateixa òrbita i que mantenen les distàncies respecte del cos principal, per trobar-se als coneguts com a punts de Lagrange, unes posicions gravitatòriament estables.

Aquest mateix any van entrar en joc les sondes espacials. La sonda Voyager en va trobar tres més, Atlas, Prometeu i Pandora i el 1990 es va identificar Pan per imatges d'arxiu de la mateixa sonda. Ja arribem a 18.

La sonda Cassini, el 2004, n'hi va afegir tres més, Metone (XXXII), Pal·lene (XXXIII) i Pòl·lux (XXXIV). Al cap de poc es va identificar Dafnis (XXXV). El 2007 Antea (XLIX) i el 2009 Egeó (LIII). Les xifres en números romans corresponen al número d'ordre atorgat als nous satèl·lits.

Aquest salt des del 18 fins el 32, correspon als descobriments fets amb càmeres CCD, que van substituir les plaques fotogràfiques des d'observatoris terrestres com La Silla,



l'Smithsonian o el Carnegie entre altres. En total 123 més entre 2004 i 2009. El 2019 va entrar en joc el telescopi Canadà-França-Hawaii, amb l'afegit de 128 més ha arribat als esmentats 274. De fet el que ara s'identifica com a satèl·lit potser només té 6 km de diàmetre, quan el més gran, Tità, té 5.150 km, un cop i mig la nostra Lluna. Aquest és el segon satèl·lit més gran del sistema solar, després de Ganimedes de Júpiter. Té la particularitat de tenir una atmosfera molt densa, més que la nostra i que té metà líquid a la seva superfície.

La resta són entre un 40 i un 10% de la mida de la Lluna i un 3% màxim de la seva massa. Com acuriosos en destaquen un parell, Mimas que té un cràter que li marca un 30% de la seva superfície i recorda la coneguda com a *Estrella de la Mort*.

Un altre seria Jàpet, que presenta un hemisferi molt més fosc que l'altre, potser per la composició mineral de les dues parts, però que no es coneix amb certesa. També té una línia de muntanyes a l'equador que fa 1.300 km de llarg, 20 d'ample i una alçada de 10 km. Tot ben curiós.

Blog personal de l'autor:

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

centre
auditiu **audio**
PLANAS



SALUT AUDITIVA DE CONFIANÇA

1 ANY AMB TU A BANYOLES

Gràcies per confiar en nosaltres durant aquest 1r any



Les opinions dels nostres
pacients a Google ens avalen.



**Descobreix què diuen
de nosaltres**

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**

 @audioplanas.centreauditiu

 Audioplanas centre auditiu

 banyoles@audioplanas.cat

Avinguda Països Catalans, 54
17820 Banyoles, Girona.

De dill. a div. de 9:00 a 13:30 i de 16:00 a 19:30



1890

TORRAS



Visita'ns!

A BANYOLES VIVIM LA XOCOLATA AMB TOTS ELS SENTITS

NOU ESPAI
IMMERSIU

360°

Endinsa't en una **projecció immersiva 360°**
per conèixer i viure la xocolata com mai.

Vine a descobrir aquesta experiència única al nou espai Shop & Show de Xocolates Torras, a la fàbrica de Cornellà del Terri.