

Els colors

Revista fundada l'any 2000

del Pla de l'Estany



Banyoles
2026



De l'11 al 19 de juliol

FES-TE VOLUNTARI/ÀRIA



Viu el Triatló
des de dins!

banyoles.cat/ajuntament



**Campionat
d'Europa
de Triatló
Multiesportiu
2026**



#315 Índex



8 de març
Dia Internacional
de la Dona

- 04 L'ENTREVISTA,
Suu
- 06 NOTÍCIES
- 08 LA BANYOLES NEGRA, CRÒNICA NEGRA
BANYOLINA, per Josep Grabuleda
- 10 LLAR: FUSTA I PINTURA
Col·laboració, per Pintures Bramon
Col·laboració, per AMIC
Col·laboració, per Hiperdecoració
- 18 (ID)ENTITATS DE LA COMARCA,
Ateneu Obert de la Dona de Banyoles
- 20 MENJAR BÉ, per Jaume Fàbrega
- 22 DONES AMB HISTÒRIA,
per Maica Palmada
- 24 CONSULTORI OBERT, per Marta Expósito
- 26 FARMÀCIES DE GUÀRDIA
TELÈFONS D'INTERÈS
- 28 UNS ULLS ESTRANYS, per Mar Vilà
- 30 PREVENCIÓ I SEGURETAT,
per Faust Moreno
- 32 ANIMALS PROPERS, per Clínica 1001
- 34 GENERACIÓ POST, Mar Bramon i Noguer
- 36 ACTES DEL MANÍPUL DE MANAIES
- 38 ON ANAR
- 61 RETRATS DE GENT SIGNIFICATIVA...,
per Joan Comalat i Josep Grabuleda
- 62 TEMPS AL TEMPS,
per Enric i Gabriel Estragués
- 63 LA GUIA DE SERVEIS
- 64 ANUNCIS PER PARAULES
- 66 ASTRONOMIA, per Carles Puncernau



CANVI HORARI - ESTIU

El diumenge 29 de març comença l'horari d'estiu, a les 2:00 h de la matinada els rellotges s'avançaran una hora (a les 3:00 h.). Aquest dia, per tant, tindrà una durada oficial de 23 h.



Editor_ Josep Font Administració_ Anna Sitjà Publicitat_ 972 580 849 - 636 133 433 - 633 366 885






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

Edició i correcció de textos_ Núria Fontbernat. Disseny gràfic_ elscolors@primaveradigital.com

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

Dipòsit legal_ GI1293-2016 Control de l'OJD, distribució gratuïta  

Fons d'imatges_ www.freepik.com 

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

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

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

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



Suu

El **Recòndit** està a punt d'engegar el tret de sortida a la sisena edició, que de març a juliol portarà més d'una vintena de concerts als nou municipis menys poblats del Pla de l'Estany descobrint espais naturals incomparables i amb una programació musical de primer nivell.

El concert inaugural del festival serà el diumenge 22 de març a les 12 h al Camp de Noguers de Crespianes a càrrec de **Suu**. La cantant, una de les artistes joves més mediàtiques del moment i habitual de programes televisius i grans festivals, arribarà al Recòndit en solitari a guitarra i veu, fet que suposa una oportunitat única per veure-la amb un format més íntim del que ens té acostumats.

Per això hem volgut parlar amb ella per veure com afronta aquesta actuació.

Estem acostumats a sentir-te en grans escenaris i festivals i al Recòndit hi seràs amb la gira «A Solas», en solitari a guitarra i veu. Com neix la idea d'aquest format?

La idea d'aquest format neix de voler actuar en espais més petits i propers. Quan anem amb la banda requerim condicions i infraestructures més complexes, i jo tenia ganes de poder continuar portant la meva música a escenaris on potser no cabem amb tota la banda, i també a llocs on potser no tenim tant públic de l'estat espanyol. És una manera de portar la meva música arreu sense requerir grans coses.

Què pot esperar el públic d'aquest concert del 22 de març a Crespità, que serà la inauguració del Recòndit 2026?

El millor d'aquest concert, a banda que és gratuït, és l'horari [a les 12h del migdia]. L'horari és perfecte. Solem fer concerts més nocturns, i justament aquest concert és de dia. Això permet que hi pugui



venir qualsevol persona de qualsevol edat, i que totes les persones s'hi puguin sentir còmodes. Serà un concert més íntim, estaré sola amb la guitarra. A banda de tocar el meu repertori, amb cançons noves i antigues, també hi acabo incloent alguna versió, i també m'agrada molt aprofitar que tinc el públic tan a prop per generar una mica de conversa i explicar de què estic cantant.

El 2025 vas presentar 'Material Sensible', el teu darrer àlbum, i després hem pogut sentir algun single nou. Com es presenta el 2026?

Aquest 2026 es presenta amb una gira acústica bastant llarga. Estic molt contenta, perquè per primera vegada travessarem l'Atlàntic! Anirem a Mèxic i Argentina, la qual cosa em fa moltíssima il·lusió, ja que era un dels meus somnis per complir. Per altra banda, també hi haurà música nova molt aviat. I continuarem girant amb la banda per festes majors i algun festival. L'any es presenta molt complet, i estic molt contenta que sigui així.

Re còndit

Pla de l'Estany
DE MARÇ A JULIOL I 2026

**ISMAEL SERRANO • MAX NAVARRO
MARIA DEL MAR BONET I BORJA PENALBA
MISHIMA • RAMON MIRABET • ANDRÉS SUÁREZ
ROGER MAS I LA COBLA SANT JORDI
MAIKA MAKOVSKI • MARIA JAUME
JOAN MIQUEL OLIVER • RENALDO & CLARA
OBESES • QUARTET MÈLT • SUU
LILDAMI • MIQUEL ABRAS • INTANA
ÀLEX PÉREZ • TONA GAFAROT • TRÈVOL
SANTA MANDRA • JUDIT JACQUET
LA PUBLICITAT • ABRIL NDJEL**

Més informació i entrades a latornada.cat

 Autopodium

ORGANITZA



AMB EL PATROCINI DE:

hydroo inbrooll



AMB EL SUPORT DE:



BANYOLES CONCEDEIX LA MEDALLA D'OR DE LA CIUTAT A ORIOL CARDONA DESPRÉS DE LES DUES MEDALLES OLÍMPIQUES ACONSEGUIDES EN ELS DARRERS JOCS OLÍMPICS D'HIVERN DE MILÀ-CORTINA 2026



Oriol Cardona durant molts anys va compaginar l'atletisme, l'esquí de muntanya i les curses de muntanya. De fet, el 2019 va aconseguir una medalla de bronze individual i l'or per equips al Mundial de curses de muntanya de llarga distància, i també es va imposar a la prestigiosa Olla de Núria. Aquell mateix any va obtenir la primera gran victòria a la Copa del Món d'esquí de muntanya, en la prova disputada a Madonna di Campiglio (Itàlia). Aquests mèrits ja van fer que se'l distingís amb el Premi Banyolí de l'Any 2019.

A l'any 2021 va decidir centrar-se en l'esquí de muntanya, atès que es va anunciar que aquesta disciplina seria olímpica als Jocs de Milà-Cortina 2026. En aquests últims 5 anys Cardona ha esdevingut un dels grans dominadors de l'especialitat aconseguí ser doble Campió del Món, a l'esprint i en relleu mixt, i Campió d'Europa, a banda de múltiples títols estatals.

Aquets dies al Club Natació Banyoles s'hi van aplegar desenes de veïns, amics i familiars per seguir les competicions dels Jocs Olímpics d'Hivern 2026 en directe. Tots van viure amb molta expectació, il·lusió i nervis com el nostre conciutadà guanyava un or olímpic en modalitat individual i un bronze olímpic en modalitat de relleus.

L'èxit d'Oriol Cardona ha tornat a situar Banyoles al mapa d'elit esportiu.

ALBERT SERRA I CLÀUDIA CEDÓ, BANYOLINS GUARDONATS A LA XVIII EDICIÓ DELS PREMIS GAUDÍ



Als Premis Gaudí 2026 (celebrats aquest febrer al Gran Teatre del Liceu de Barcelona), s'han guardonat els banyolins Albert Serra i Clàudia Cedó.

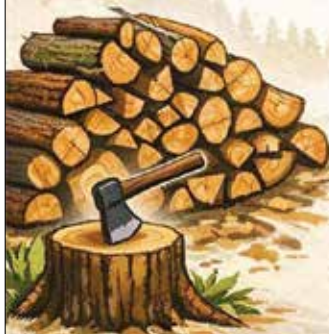
Clàudia Cedó ha guanyat el premi al Millor Curtmetratge per *De sucre*, un projecte sorgit d'Escenaris Especials i basat en l'obra teatral de la mateixa directora *Mare de Sucre*, és una reflexió sobre la maternitat i les barreres imposades per la societat a les

persones amb diversitat intel·lectual.


Per altra banda, el director de cinema Albert Serra ha estat guardonat amb dos premis, un a la Millor Pel·lícula Documental i l'altre per a Millor muntatge per *Tardes de soledad*. El film tracta sobre el món de la taumàquia i va ser una de les produccions més nominades d'aquesta edició.


LLENYA I

SERVEIS FORESTALS




Lluís

 Venda de llenya
a granel i al detall

 Treballs i serveis
forestals



 646 807 444

 llenyaiserveisforestals@gmail.com

Segueix-nos a



TA

ALBERT

T A N C A M E N T S

ALUMINI, PVC, VIDRE

T. 661 279 397

www.tancamentsalbert.com • tancamentsalbert@gmail.com





Bregues juvenils

Al *Boletín Oficial de la Provincia de Gerona*, el butlletí de la Diputació gironina, era relativament habitual l'aparició de crides de cerca de persones oriündes de Banyoles.

A la dècada dels anys quaranta del segle XIX se n'hi troben reproduïdes unes quantes. Una es va publicar en el *Boletín Oficial de la Provincia de Gerona* del dia 2 de juny de 1842 a la pàgina 274. Estava datada al Jutjat de Primera Instància de Girona el 18 de maig de 1842: «Dado en el Juzgado de primera instancia de Gerona á diez y ocho de Mayo de mil ochocientos cuarenta y dos». La signaven Narcís Sicars, jutge lletrat de Primera Instància de la ciutat de Girona i del seu partit judicial («Don Narciso Sicars Juez letrado de primera instancia de la presente ciudad de Gerona y su partido») i Ramon Teixidor, «escribano». Banyoles pertanyia, i pertany, en no tenir un districte judicial propi, al de Girona. El jutge Narcís Sicars és contundent en la citació: «Por el presente cito llamo y emplazo por primer pregon y edicto [...]». Es tractava del primer avís i, en posteriors edicions del *Boletín Oficial de la Provincia de Gerona*, es tornarien a repetir. En aquella època de comunicacions difícils i lentes era lògic insistir-hi unes quantes vegades.

En definitiva, es buscava el banyolí Francesc Bosch, també conegut amb el malnom de «El petit del Boté»: «á Francisco Bosch (a) El petit del Boté vecino que fue de Bañólas [...]». Sovint no es coneixien (ni s'empraven) els dos cognoms d'una persona i, per evitar confusions, se l'anomenava pel seu malnom o motiu (àlies) i així tothom s'hi entenia. Normalment, cada persona solia tenir un malnom propi o vinculat a la família. El de

Francesc Bosch fa referència a l'ofici de boter (constructor de botes) i, amb tota probabilitat, aquest era el negoci familiar, d'aquí que fos «el petit del Boté», ja que n'hi havia un altre de més edat a la família.

Se l'emplaçava a acudir al jutjat i a la presó aviat, d'aquí nou dies en avant: «para que dentro de nueve dias del de la publicación del presente en adelante comparezca en las cárceles nacionales de esta ciudad de rejas adentro [...]». S'havia de defensar d'una denúncia per unes bregues entre joves de Banyoles i de Porqueres el dia 29 de març de 1842: «para defenderse del cargo que se le hace en méritos de la causa criminal que se está substanciendo en este Juzgado sobre las riñas y alboroto que hubo en el pueblo de Porqueras el dia 29 de Marzo último entre los jóvenes del mismo y de la villa de Bañólas [...]». La topada devia ser de consideració si va haver d'intervenir-hi el jutjat i se l'amenaçava «que si lo hace será oído y se le guardará justicia y en caso de rebeldía se le continuará la causa sin mas citarles, basta sentencia definitiva, y los autos y demás diligencias que se le notificarán en estrados, donde le parará el mismo perjuicio que si en su persona se ejecutare».

No era estrany que en festes que reunien joves de diferents poblacions properes (com Banyoles, Porqueres o Fontcoberta) es produïssin enfrontaments entre ells. A vegades ja hi havia «ofenses» originades en «altres festes». No cal dir que, de bregues entre joves de Banyoles i Porqueres, n'hi va haver unes quantes més després d'aquests fets jutjats...

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

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



L'esprai de pintura: versatilitat i comoditat en un sol gest

L'esprai de pintura s'ha consolidat com una de les solucions més pràctiques i eficaces per renovar i transformar tota mena d'elements de la llar de manera ràpida i sense complicacions. La seva facilitat d'ús i la qualitat dels acabats l'han convertit en una eina habitual tant per a persones aficionades al bricolatge com per a professionals.

Mobles, banyeres, radiadors, electrodomèstics o peces metàl·liques i de plàstic poden recuperar un aspecte completament renovat amb molt poc esforç. L'aplicació és senzilla, l'assecat és ràpid i el resultat és uniforme, llis i durador, amb un acabat professional i sense marques.

APLICACIONS MÉS ENLLÀ DE LA DECORACIÓ

Les pintures en esprai no es limiten a l'àmbit domèstic. També tenen múltiples aplicacions tècniques i industrials. Existeixen imprimacions que milloren l'adherència i protegeixen les superfícies, pintures anticorrosives resistents a altes temperatures —ideals per a radiadors o estufes— i solucions específiques per al sector de l'automoció.

PINTURA DE COTXE EN ESPRAI

En l'àmbit automobilístic, els esprais de pintura permeten realitzar retocs i petites reparacions amb gran precisió.

El producte es pot ajustar al color original del vehicle, sempre que es disposi del codi de color corresponent, que habitualment es troba a la placa identificativa o a la documentació oficial.



TRANSFORMA LA TEVA PINTURA EN ESPRAI

Un altre avenç destacable és l'existència de màquines envasadores que permeten transformar la pintura d'un pot en format esprai. Aquest sistema introdueix la pintura líquida en un envàs pressuritzat, convertint-la en un esprai llest per aplicar.

Aquesta tecnologia amplia enormement les possibilitats, ja que permet disposar en format esprai de colors específics o personalitzats que no es troben habitualment al mercat. El resultat combina la precisió del color desitjat amb la comoditat i uniformitat d'aplicació pròpies d'un esprai.

En definitiva, la pintura en esprai continua evolucionant i demostrant que és una eina versàtil, accessible i capaç d'oferir acabats professionals tant en l'àmbit domèstic com en aplicacions tècniques i especialitzades.

Pintures Bramon, S.L.



ESPRAIS

MOBLES
RADIADORS
BANYERES
ELECTRODOMÈSTICS
PECES METÀL·LIQUES
PINTURA DE COTXE
PERSONALITZATS

Llar: fusta, pintura...

LLUÍS TORRES - PINTOR



636 099 828

lluis.pinturaidecoracio@hotmail.com

C/ Sant Andreu, 90 bx-1
17834 Porqueres

**FUSTERIA i DECORACIÓ
SERRALLERIA D'ALUMINI
EQUIPAMENTS COMERCIALS**

J.J. PEY S.L.

Ctra. de Mieres, s/n · 17820 BANYOLES

Telèfon 972 57 05 64

info@fusteriajjpey.cat

www.fusteriajjpey.cat



**CUINES I AMBIENTS
SANTI CARRERAS**

C/ Josep Tarradellas, 14 · BANYOLES - 17820 (Girona)

Mòbil 690 868 821 · Tel. 972 584 018

www.cuinesiambients.com - cuinesiambients@hotmail.com



MOBILIARI DE CUINA · MOBILIARI DE BANY · ARMARIS I VESTIDORS · PARQUETS

Tendències en mobles i decoració de la cuina

La cuina ha deixat de ser un espai merament funcional per convertir-se en una estança central del disseny interior. Entre les tendències més destacades en mobles i decoració de cuina hi ha la integració visual, l'ús de materials naturals i la personalització.

Una de les idees fortes és apostar per mobles amb fronts sense tirador (push-to-open) o amb cantonades vertaderament invisibles, que generen un aspecte net i continu. També es veuen combinacions de materials —per exemple, fustes nobles amb matèries com quars o marbre— per aportar calidesa sense renunciar a la resistència.

Pel que fa a paletes de colors, la sobrietat ha de compartir protagonisme amb tons terrosos i ocres.

La configuració de l'espai és també rellevant: les cuines obertes continuen en auge, integrant-se amb la sala d'estar, però amb estratègies que mantinguin l'ordre visual. Una illa multifuncional amb zona de menjador integrada o prestatgeries obertes



combinen practicitat i estàtica. Finalment, els electrodomèstics integrables —és a dir, dissimulats darrere dels fronts de moble— ajuden a conservar una imatge neta i contínua.

Així, quan dissenyis o renovis una cuina, pots apostar per mobles lineals de línia recta, amb textures naturals i colors càlids de base neutra, incorporar elements d'interruptor ocult, combinar materials amb contrast subtil i integració d'aparells.



CUINES BANYOLES

CUINES I BANYS · DISSENY · REFORMES

Pg. Mossèn Lluís Constans, 186 · Banyoles · 972 580 777 · www.cuinesbanyoles.cat



Llar: fusta, pintura...

Fusteria
Jos-Mir, s.l.

DECORACIÓ
MOBLES FETS A MIDA



Mòbil: 699 860 140 Francesc

Pol. Ind. de Fontcoberta - Ctra. de Banyoles a Figueres, 2 - 17833 FONTCOBERTA (Girona)
moblesjosmir7878@gmail.com -  fusteriajosmir

EXPOSICIÓ I VENDA
FUSTERIA EN GENERAL


ARMARIS


MOBILIARI PER A COL·LECTIUS


PARQUET

CUINES


PINTURES QUIM


 972 572 025

 www.pinturesquim.com

 686 452 608

 Quim Pintura Decoració

 696 445 275

 Ctra. Camós, 67 - 17834 Camós



VIÑOLAS

Ebenisteria fusteria

Pol. Ind. Melianta - 17833 Fontcoberta

Tel. 972 57 52 03

Mòbil 645 504 976

email: xavi.vinyolas@gmail.com

FUSTERIA
Esteve Gifreu

MOBLES A MIDA
OBRA NOVA I REHABILITACIÓ
TREBALLS AMB CNC

Av. de Carles de Fortuny, 1
17832 - ESPONELLÀ
estevegifreu@gmail.com

 604 45 39 98  WhatsApp



Materials per **RENOVAR** **SENSE FER** obres

Casa nostra és el reflex de qui som, del nostre estil de vida i de com evolucionem amb el temps. El que en el seu moment era funcional pot deixar de ser-ho, i el que abans ens encantava ara pot resultar-nos obsolet.

El problema és que, quan pensem en renovar, el primer que ens passa pel cap és pols, soroll, runa, terminis interminables i pressupostos elevats que mai quadren. Però pots donar un gir a casa teva sense necessitat de passar per tot aquest caos.



Esmalt multisuperfície per a portes i mobles

Pintar mobles és una opció magnífica per evitar obres i renovar completament l'aspecte de casa.

Ho pots fer tu mateix, ja que són pintures que ofereixen uns acabats perfectes sense necessitat de ser professional, i amb poca inversió s'obtenen resultats increïbles.



Tarimes flotants i sòcols

Avui dia, els parquets sintètics estan preparats per suportar més temps l'aigua estancada; per tant, hi ha un munt de models que es poden instal·lar a banys i cuïnes, i si tens mascotes ofereixen una resistència increïble.

Els sòcols que estan més en tendència són els blancs, ja que ofereixen una ampliació visual de l'espai.

Paper pintat decoratiu

Pots col·locar-lo a la paret o bé en mobles. El paper pintat vinílic decoratiu també és perfecte per personalitzar portes, electrodomèstics o mobles.

És molt fàcil de col·locar i ofereix a l'espai un toc distintiu que el fa únic.

Les pastes de regularització

Són massilles amb base de guix, blancs o de colors clars, amb àrids fins.

És a dir, quan es barregen amb aigua per aplicar-les a una superfície, no tenen grumolls i queden suaus.

L'ús estrella és per cobrir el famós "gotelé", que encara trobem a molts habitatges, però serveixen per a moltes altres aplicacions, com ara tapar rajoles o juntes.



Pintura d'alta decoració

La pintura d'alta decoració, o pintura estuc, serveix per realitzar revestiments innovadors, de gran bellesa i molt originals.

Es poden crear efectes espatulats singulars, amb múltiples colors i formes.



**A hiperdecoració[®] t'ofereix una atenció personalitzada per escollir
els productes que més s'adapten a les teves necessitats.**

TKROM
MATE CONFORT

TKROM
ESMALT
MULTISUPERFÍCIE

LIKE WOOD FLOORING
PARQUET
NOBLE OAK

PX120
ORAC DECOR

hiperdecoració
RENOVA
sense fer
OBRES

www.hiperdecoracio.com girona@hiperdecoracio.com 972 222 322

GIRONA · OLOT · MONTRAS · CORNELLÀ DEL TERRI · VILAFANT · VIC · CABRERA DE MAR · PALAFOLLS

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

Tendències de colors per revestir les parets el 2026

Per a l'any 2026 que acabem de començar, l'elecció de la pintura que cobrirà les parets de casa nostra serà un factor clau per assolir aquest punt decoratiu tan buscat. En els propers mesos, les tendències estaran marcades per l'experimentació amb tons que evocuen nostàlgia i frescor, aconseguint espais més vibrants i plens de significat.

Tons blancs lleugers

Aporten lluminositat i sensació d'amplitud als espais. Són ideals per crear ambients serens i atemporals, i funcionen especialment bé en estances amb poca llum natural o quan es vol reforçar una estètica neta i equilibrada.

Tons pastís fred

Transmeten calma i frescor. Són colors molt adequats per a dormitoris i zones de descans, ja que ajuden a crear una atmosfera relaxant sense resultar monòtona.

Tons verd oliva, pistatxo i jade

Connecten directament amb la natura i aporten una sensació de benestar. Són colors versàtils que funcionen tant en interiors moderns com en espais



més clàssics, i combinen molt bé amb materials naturals com la fusta o la pedra.

Tons marrons vermellorsos

Afegeixen calidesa i profunditat als ambients. Aquests colors evocuen la terra i la ceràmica, i són una bona opció per crear espais acollidors i amb personalitat.

Tons grocs inspirats en la natura

Aporten llum i optimisme sense resultar estridents. Utilitzats amb mesura, ajuden a donar vitalitat a l'espai.

LLUÍS MASEGÚ PADROSA

PINTURA GENERAL
ESPECIALITAT EN FAÇANES
 (bastida pròpia homologada)
POLIT I ABRILLANTAT DE TERRES

 **680 336 757**
972 574 769

Navata, 10 baixos - 17820 **BANYOLES**
 Esteve Paluzie Mayola, 10 baixos - 17800 **OLOT**
 lluismasegu@hotmail.es



Pere Ayats i Vicente
 Pintura Decorativa

C/ Can Sisó, 21 · Banyoles
pinturesayats@gmail.com · 628 338 038 

PINTURES
**TOMÀS
TEIXIDOR**
DROGUERIA I PINTURA



Avinguda Països Catalans, 221-223
BANYOLES
Tel. 972 580 008

Ctra. Santa Coloma, 115
GIRONA
Tels. 972 296 364

pintures@tomasteixidor.com
www.tomasteixidor.com

MÀQUINA DE COLORS

Massilles · Pintures decoratives · Pintura façanes ·
Pintura ecològica · Pintura sense olor · Esmalts aigua ·
Chalky Paint · Pinzelleria · Rodets · Dissolvents ...

GANGUES!

PINTURA DE PARET UNA CAPA



BELLES ARTS



CHALK PAINT



Ateneu Obert de la Dona de Banyoles: espai d'autocura, espais d'empoderament i sororitat

L'Ateneu Obert de la Dona de Banyoles és, abans que res, un espai de trobada i de cures. Un lloc on les dones poden respirar, escoltar-se i tornar a arrencar. Va néixer fa 31 anys com a refugi per a dones que travessaven separacions o situacions de vulnerabilitat, i avui s'ha consolidat com un referent comarcal en benestar, suport mutu i empoderament.

La nostra història està teixida per l'esforç discret i constant de moltes dones voluntàries que han sostingut el projecte al llarg del temps.

Recordem amb gratitud noms com Isabel Ventura, primera presidenta de l'entitat, Rosamari Roig, Loles Caparrós, Maria Melguizo, Mita Fortet i Núria Langa, entre moltes altres que han format part de les diferents juntes. Volem fer una menció especial a Carme Martí, una de les voluntàries amb més trajectòria dins la junta actual. Sense l'energia, el compromís i la constància de totes, l'Ateneu no tindria l'ànima que el defineix.

Des de fa anys, situem les cures al centre. Ho fem convençudes que cuidar-nos és també una forma de lluita i de resistència davant d'un sistema que sovint ens vol cansades, silenciades i fragmentades. Cada 25 de novembre els mitjans ens recorden la xifra de dones assassinades per violència masclista, que genera una barreja de ràbia, tristesa i impotència. Però la resposta no pot quedar-se en el dol d'un sol dia. La lluita ha d'anar més enllà del record i traduir-se en espais que transformin vides, vincles i pràctiques quotidianes. Per això treballem durant tot l'any per crear espais d'autocura, trobada i sanació col·lectiva. Les

cures no són una pausa de la lluita, són la lluita mateixa.

L'Ateneu ha estat històricament una de les entitats impulsores dels actes del 25N i del 8M a Banyoles. Des del 2024, amb la consolidació del Servei d'Igualtat de l'Ajuntament de Banyoles i del Consell Comarcal, aquesta tasca es desenvolupa de manera més coordinada. Hi col·laborem aportant experiència, base comunitària i una mirada centrada en les cures i en les necessitats reals de les dones que formen part de l'associació.

Actualment, focalitzem esforços a arribar a totes les dones, des d'una perspectiva interseccional, comunitària i de treball en xarxa. Destaquem el treball conjunt amb la Fundació Estany, amb activitats adreçades a cuidadores i persones neurodivergents, així com els projectes autosubvencionats per a

dones derivades de l'ABS del Pla de l'Estany.

Volem agrair també a l'Ajuntament l'espai que ens ofereix per poder dur a terme aquestes activitats. Per a moltes dones, aquest és el seu únic espai de relació i benestar setmanal. Actualment, amb els grups actius, arribem a unes 200 dones cada setmana de tota la comarca i d'altres punts de la província de Girona.

Després de 31 anys, la nostra tasca continua. Les necessitats canvien, però la missió es manté intacta, ser un espai segur, de cura i de sororitat. Gràcies a totes les dones que han passat per l'Ateneu i han fet possible aquesta trajectòria. Seguim endavant, perquè el camí no s'acaba aquí.



Ateneu Obert
de la Dona

Recommended



Bufet Sprint
RESTAURANT QUIRÚ 2024



www.bufetsprint.com



NOVA TEMPORADA!! OBRIM EL DIJOURS 5 DE MARÇ

ESPECIALITAT I AMPLI ESPAI PER GRUPS I TROBADES FAMILIARS

BUFET

MENJAR CASOLÀ
MENÚS VEGETARIANS I VEGANS

Dijous i divendres, **15€.**

Dissabte i diumenge, **20€.**

Per més de 20 persones,
reservem el bufet i el menjador en exclusiva!



OBERT DE DIJOURS A DIUMENGE, DE 13 A 15 H.

Mn. Baldiri Reixach, 25 de Banyoles · Reserves: 637 977 365

www.bufetsprint.com · sprintbanyoles@gmail.com



Brunyols

Paradoxalment, la Quaresma era benvinguda; tota la família ens reuníem, el Dimecres o Dijous Sant per elaborar els brunyols. Calia molta força de braços per pastar una llarga estona la massa, posada en un "tangí" metàl·lic. Naturalment, calia elaborar-ne una gran quantitat ja que d'una banda, durarien uns dies i de l'altra, calia fer-ne un present a amics i parents. A vegades se'n feia un cove sencer.

Els brunyols dits de Quaresma –o *brunyols*, com en realitat en diu la gent de l'Empordà i del Pla de l'Estany passant pel Gironès– s'han fet famosos arreu.

INGREDIENTS

Dos quilos de farina (o la que admeti, fins a mig quilo més; millor de força).

Sis ous (o més quantitat).

Dues o tres cullerades de sal (uns 50 g.).

Uns 100/150 g de llevat de París.

Tres llimones (la pela).

250 g. de sucre.

100 g. de greix (o una mica més, fins el doble).

Dos i tres gots d'aigua (fins a un litre).

Matafaluga (uns 100/125 g.).

Una copeta d'anís (opcional).

125 g. de sucre (aproximadament).

Abundant oli vegetal per fregir.

Sucre per empolsar-los.



ELABORACIÓ

Desfeu el llevat amb aigua tèbia. Ratlleu la pela de llimona. Poseu la farina en una conca i aneu-hi afegint tots els ingredients començant pels ous, pastant-ho amb força i força estona fins a obtenir una massa espessa, fina i elàstica. Cobriu-la amb un drap i deixeu-la reposar en un lloc temperat i sense corrent d'aire almenys dues hores, fins que augmenti gairebé el doble i presenti unes clivelles.

Poseu un cassó al foc amb oli abundant. Amb la mà, aneu agafant porcions de pasta tot donant-hi una forma com de rosquilla (una espècie d'aro amb un forat o depressió al mig) i ho aneu fregint. Rossegeu-los d'un costat i de l'altre i retireu-los amb una escumadora o aranya de tela metàl·lica (molt foradada), a fi de deixar caure tot l'oli. Aneu-los posant en un recipi i ensucreu-los.

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



**AQUESTA PRIMAVERA,
EMMARCA LA TEVA MIRADA
AMB LA LLUM DE LES NOVES
ULLERES DE SOL**

VISTA  PTICA

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



Qui va ser Helen Reddy?

Autora de "I am woman" la reivindicativa història que hi ha darrere d'aquesta cançó

Va néixer a Melbourne (Austràlia) el 25 d'octubre de 1941, en una família vinculada al món de l'espectacle: la mare era actriu i cantant, i el pare, escriptor. Des de ben jove va demostrar un gran talent musical i va començar a cantar professionalment quan encara era adolescent. L'any 1966 es va traslladar als Estats Units gairebé sense recursos, però amb una ferma determinació de triomfar. Després d'uns primers anys difícils, va assolir l'èxit a començaments de la dècada dels setanta.

La seva cançó més emblemàtica, "I Am Woman" (1972), es va convertir en un autèntic himne del feminisme, reivindicant l'autonomia, la força i la dignitat de les dones, perquè descriu els desafiaments diaris als quals s'enfronten en la societat i com superen els obstacles amb determinació. La cançó celebra la dona, la seva independència i capacitat de prendre decisions per si mateixa. El tema va arribar al número u de les llistes nord-americanes i li va valer un premi Grammy, consolidant-la com una veu representativa de tota una generació.

El 23 de juliol de 1974, va rebre una estrella, situada a 1750 Vine Street, al passeig de la Fama de Hollywood pel seu treball en la indústria musical. Aquell mateix any, juntament amb molts altres artistes i intèrprets, va actuar a l'Expo'74 a Spokane, Washington.

A finals de 1975, va recórrer Àsia Oriental, Austràlia i Nova Zelanda i va recollir 16 rècords d'or, incloent 6 rècords d'or a Austràlia i 6 rècords d'or a Nova Zelanda.

Al llarg de la seva carrera va aconseguir nombrosos èxits internacionals, com "Delta Dawn", "You and Me Against the World" o "Angie Baby", i també va desenvolupar una destacada



trajectòria com a actriu en cinema i televisió.

La seva vida personal va ser intensa i complexa, marcada tant per l'èxit professional com per relacions difícils. Es va casar tres vegades; el segon matrimoni, amb el seu mànager, va ser el més llarg però també el més conflictiu, afectat pel control, l'abús emocional i físic i els problemes d'alcohol i drogues del seu marit.

Va tenir dos fills, la Traci i en Jordan, i va estar molt implicada en educar-los. Durant les dècades dels vuitanta i noranta va optar per una vida més discreta, per dedicar-se a la família i a diverses causes socials, l'escriptura i el creixement personal. Va treballar com a hipnoterapeuta clínica a Sydney i va arribar a presidir l'Australian Society of Clinical Hypnotherapists. Al cap d'una anys va parlar amb valentia sobre la seva lluita contra la depressió i, ja en els darrers anys de vida, sobre la seva experiència amb la malaltia d'Alzheimer.

Va morir el 29 de setembre de 2020, a l'edat de 78 anys, a causa d'una insuficiència suprenal.

«Sóc una dona... sóc invencible... sóc forta!»



LA SOLANA

DE BANYOLES

***“LA SOLANA I L’ESTANY,
DOS CORS QUE BATEGUEN JUNTS”***



PROFESSIONAL: INFERMERIA

***A la residència La Solana, les cures van més enllà del que es veu.
El contacte, la companyia i l’afecte, també curen.***



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



La pauta ideal

A hores d'ara ja sabem que l'alimentació és una peça important més per gaudir de bona salut. Evidentment no és l'única premissa per gaudir-ne. Com més ens informem de la millor alimentació, més ens sembla important. I ho és! El que mengem és moltes vegades determinant a nivell de salut, però no m'agradaria que això es portés a l'extrem. És a dir, podem gaudir de molt bona salut menjant sa però també fent algun extra de tant en tant. I et diré més, podem gaudir més de fer l'extra i seguir la pauta bé que no fer extras cada dia sabent que això no ens va bé.

Per mi, la pauta ideal és:

- Escoltar la gana. Menjar quan tenim gana i no menjar quan no en tenim.
- Ingerir al dia a dia principalment vegetals abundants en funció de la temporada. 3 fruites al dia com a molt.
- Aliments de temporada i proximitat. Ecològic és interessant, però tenint en compte que no tot el que és eco llueix.
- Evitar productes / refrescs / fast-food...
- Menjar conscientment (perquè, què, com, quan...). Sense distraccions, gaudint del menjar.
- No pretendre seguir la pauta perfecta, sinó procurar cuidar-se per la salut (rendiment esportiu, intel·lectual...). Fer extras conscients i gaudint, també és un plaer. Escollir quants



extres vols fer per seguir gaudint de la teva salut serà a les teves mans.

- No hi ha pauta saludable sense exercici físic que l'acompanyi.

Una pauta alimentària que respecti això, per mi seria ideal, hi hauria un equilibri entre la consciència de cuidar-nos per la nostra salut i el plaer que moltes vegades va unit a saber que ens estem cuidant. Tot i això sempre hi ha aquell petit plat/preparació extra que sabem que no és tan saludable, però ens encanta i ens proporciona plaer. Saber incloure-ho tot en la mesura justa, sense que això sigui una imposició, sinó un desig, seria la millor pauta que podries seguir. Per fer-ho possible cal informació de qualitat que permeti fer-te sentir aquesta necessitat i voluntat. Salut !

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

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

NOU ECÒGRAF DE GINECOLOGIA I OBSTETRÍCIA

Tecnologia avançada

Més qualitat d'imatge, més seguretat i una atenció més propera per cuidar la salut integral de les dones.



Més detall
i realisme



Moviments
en temps real



Seguretat en
el diagnòstic



Un record
per sempre



972 57 02 08
Telèfon i WhatsApp



clincasalus.org



FARMÀCIES DE GUÀRDIA

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

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

SERINYÀ

Dies 2, 3, 4, 5, 6
ROSA M. PIJUAN
Tel. 615 370 311 (Guàrdia)

FONTCOBERTA

Dies 9, 10, 11, 12, 13
NATÀLIA RUHÍ
Tel. 646 474 828 (Guàrdia)

CAMÓS

Dies 16, 17, 18, 19, 20
NÚRIA DELLONDER
Tel. 673 586 979 (Guàrdia)

PORQUERES

Dies 23, 24, 25, 26, 27
JOSEP M. TORRES
Tel. 667 989 894 (Guàrdia)

CORNELLÀ DEL TERRI

Dies 30, 31
M. CARME BUSQUET
Tel. 676 214 419 (Guàrdia)

ADRECES I TELÈFONS

ESTEVE ALSIUS SUÑER

Girona, 7 · Banyoles
Tel. 972 50 00 79

ROSA ALSIUS

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

NÚRIA BALLÓ

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

CARME BUSQUET

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

MARIA FÀBREGA

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

FRANCESC FIGUERAS

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

NÚRIA DELLONDER FRIGOLÉ

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

EVA LLAVERIA

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

ALBERT MASGRAU

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

JORDI OMEDES

Mercadal, 16 · Banyoles
Tel. 972 57 01 46

ROSA MARIA PIJUAN

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

NATÀLIA RUHÍ

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

JOSEP TORRES

Sant Andreu, 35 · Porqueres
Tel. 667 989 894

LÍDIA VIDAL PRUJÀ

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



TELÈFONS D'INTERÈS

BANYOLES

Ajuntament.....	972 57 00 50
Aigües de Banyoles.....	972 57 01 01
Agri - Energia, SA.....	972 58 00 58
Ateneu - CMEM.....	972 57 60 49
Bassols Energia.....	972 57 03 14
Biblioteca Pública.....	972 57 16 02
Bombers.....	972 57 40 80
CAP.....	972 57 25 10
Casal Cívic Banyoles.....	972 57 11 62
Centre d'Estudis Comarcals.....	972 57 23 61
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 Baldiri 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 Arder.....	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
Consultiors 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

PALOS 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
-----------------	--------------



AMBULÀNCIES XAPOTS

ÒSCAR ARJONA

Tel. 633 70 40 80

ambulancias@xapots.com

© @ambuxapots

VEHICLE

Vehicle adaptat de 8 places.

PERSONAL

Personal format en TTS, Primers Auxilis i DEA.

SERVEIS

Servei diari a Centres de Dia.

Acompanyament a hospitals i/o centres mèdics especialitzats.

Ens avalen més de 10 anys d'experiència ajudant a la gent gran i treballant per residències del Pla de l'Estany:

Salus Infirmorum, Centre de Serveis per la Gent Gran de Porqueres.

Residències: El Sagrat Cor, La Torre de Melianta, La Solana, Pla de Martís, La Bella Tardor, La Vila Gran



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





Olors estranyes

No us heu trobat mai que sentiu una olor i us recorda a un moment concret o a un lloc concret que no té res a veure amb el moment i el lloc en el qual esteu notant la olor? En el meu cas, em passa tot sovint però no me'n vaig adonar fins fa unes setmanes. Estava de viatge, i després de 12 dies fora, vaig començar a fer l'equipatge per tornar, i en sec vaig pensar "quina olor més peculiar". Llavors fent broma li vaig dir a la meva parella: "el que hagi de seure al meu costat a l'avió haurà d'aguantar aquesta olor de lleó marí que arrossego". Però no, no era olor de lleó marí, era olor de viatge. En aquest cas, una barreja d'olors de mar, sorra, lleó marí... que s'havien colat dins la motxilla. I vaig pensar que cada vegada que havia anat de viatge, tornant a casa m'havia endut alguna olor d'aquell lloc a la motxilla. O fins i tot, quan vaig a Barcelona i torno, hi ha una olor barcelonina que m'acompanya un parell de dies. O quan estic malalta i estic uns dies sense sortir al carrer, quan torno a sortir penso "que bé, olor d'estany, de mercat, de plaça Major... a Banyoles". Tinc el costum, quan vaig pel món, de portar pots petits per endur-me a casa aigua de mars llunyans, pedretes de muntanyes infinites o alguna petxina amb alguna forma curiosa (també tinc el mal costum d'agafar ossos, plomes, dents i altres restes animals que trobo pel camí, però això ho deixarem per un altre dia). A casa, tinc un prestatge amb aigua de l'Atlàntic, l'Índic, l'Àrtic,



el Pacífic... Però encara no he trobat la manera de poder conservar l'olor en pots o caixetes per obrir-les de tant en tant i tornar a aquell viatge per uns instants.

Així doncs, si coincidís amb mi pel carrer quan fa poc que he tornat de viatge i em noteu una olor estranya, culpa meua, que, per nostàlgia, em costa desprendre'm de les olors.



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

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

Colomba de Pasqua



Tortell de Rams



FLECA PASTISSERIA

C/ Major, 30
Telèfon 972 570 676
Banyoles



Pg. Mn. Constans, 157
Telèfon 972 570 934
Banyoles

Padrés

Segueix-nos a  



PREVENCIÓ I SEGURETAT

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

Correu suplantant la Direcció General de Trànsit (DGT)

S'ha detectat en les darreres setmanes una nova suplantació d'identitat relacionada amb la Direcció General de Trànsit (DGT).

Amb l'excusa de suposades sancions o multes, els ciberdelinqüents insten els usuaris a efectuar de forma immediata un pagament per evitar recàrrecs.

Con funciona

Consisteix a enviar a diferents usuaris un correu electrònic o un sms amb l'excusa que no han realitzat el pagament d'una multa.

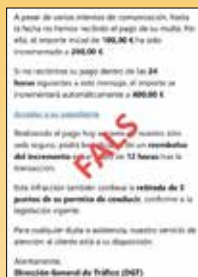
Aquesta notificació informa al destinatari sobre una suposada multa pendent de pagament que, segons el text, ha augmentat la quantia a causa dels "reiterats intents de contacte" sense èxit.

A més, alerta que si no es realitza el pagament amb urgència la quantitat encara pujarà més i inclou un enllaç per accedir a: "consulteu l'expedient" o "realitzeu el pagament".

En prémer sobre aquesta URL, l'usuari és redirigit a un lloc web que suplanta la pàgina real de la DGT, on se us extrauran les vostres dades personals i bancàries a través de diferents formularis.

RECOMANACIONS

- No faciliteu cap tipus d'informació personal.
- Desconfieu sempre de les urgències o d'altres situacions que us demanin de facilitar dades personals (DNI, dades bancàries).
- No obriu missatges de correu electrònic d'origen desconegut o que no hagueu sol·licitat. Elimineu-los directament.
- No cliqueu cap enllaç ni descarregueu cap arxiu.
- No faciliteu cap tipus d'informació personal.
- En cas de sospita, busqueu més informació a notícies i canals oficials.
- En cas de dubtes, verifiqueu-ho per altres canals com l'APP de la DGT o directament la seva pàgina amb certificat digital.
- Si sou víctimes d'un delicte, aviseu immediatament els Mossos d'Esquadra al telèfon 112.



ALUTECHNIC BANYOLES

DESITJA RENOVAR L'AMBIENT DE LA SEVA LLAR?

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

SOL·LICITI EL SEU PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS



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

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

INSCRIPCIONS A CNBANYOLES.CAT

31^a MITJA MARATÓ DEL PLA DE L'ESTANY

El batec que ens fa córrer



12 D'ABRIL DE 2026
21,097 QUILOMETRES

LLOC DE SORTIDA: CLUB NATACIÓ BANYOLES

INICI DE LA MITJA MARATÓ: 9:30H

Col·laborem amb la Unitat de Cures
Crítiques Cardiològiques de l'Hospital
Universitari de Girona Dr. Josep Trueta

ORGANITZA



COL·LABORA



Ajuntament
de Banyoles



AJUNTAMENT
DE PORQUERES

Trueta
Hospital de Girona

AMB SUPORT DE



Generalitat
de Catalunya
esportcat

Diputació
de Girona

FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLÈTICA

*Sobre l'estany blau, vora la pineda. A la primera primavera i cap a la tardor.
Parant el sol d'estiu, entre alzines i altres camuflatges. Em diuen Blau, però
també sóc verd, i tinc tocs marrons.*

*El meu bec és tan fort com la bellesa que vola amb mi, buscant el sol.
Saps qui sóc?*



Català: Gaig Blau o Cavallet; Castellà: Carraca europea; Anglès: European roller; Llatí: *Coracias garrulus*

CARACTERÍSTIQUES INTERESSANTS

Fa 30 cm de llargària i 59-73 cm d'envergadura alar. Pesa 140-200 g. És un ocell essencialment estival, tot i que també es pot observar a la primavera, concretament a l'abril (que és quan tornen d'Àfrica), i a la fi de l'estiu o l'entrada de la tardor puix que se'n van generalment al sud d'Àfrica a finals d'agost. Plomatge d'un blau verdós pàl·lid, també presenta el dors de color castany brillant i les ales d'un blau viu, amb els extrems més foscos i les puntes negres.

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



Banyoles, 13-15 de març

Divendres 13 de març

19:00. Presentació del llibre *El blau al meu costat*, d'Eva Moreno. Amb l'autora i Tere Casademont. Brindis amb cava i pisco labis per inaugurar el Minimot 2026. A la Llibreria Dictum

Dissabte 14 de març (al Museu Darder)

10:30-12:00. *Com descriure l'escriure*. Enric Soler i Raspall

12:15-13:30. *El viatge no s'acaba: canvia de forma*. Fina Morera

16:00-17:30. *Viatjar per pensar: la volta al món en un llibre*. Andreu Mayolas

17:45-18:30. *El viatge al més enllà al món clàssic*. Miracle Sala

Diumenge 15 de març

11:30-12:30. *Viatges amb Kapuściński*. Pau Freixa Terradas. A la pesquera 10 (Oficina de Turisme)

12:40-13:30. *Llegim en veu alta damunt la barca*. Connexió Papyrus Celrà (Club de Lectura en Veu Alta). A la barca Tirona

- ✓ **Inscripció gratuïta.** L'organització facilitarà els textos dels tallers.
- ✓ **Més informació:** minimot.tallersliteraris@gmail.com / [instagram @minimot.tallersliteraris](https://www.instagram.com/minimot.tallersliteraris).
- ✓ **Organitza:** Lletraferides de Girona.
- ✓ **Col·labora:** Ajuntament de Banyoles i Cultura Banyoles, Biblioteca de Banyoles, Museu Darder, Llibreria Dictum, Connexió Papyrus Celrà, +Mot (Mot 2026).

MAR BRAMON I NOGUER MODISTA

La teva història?

Vaig néixer a Banyoles l'octubre del 1996, i tot i que sempre m'ha agradat molt remenar, no havia trobat la disciplina que m'agradés o em sortís bé. Fins que un dia, la Berta, la meva tia, em va ensenyar com funcionava una màquina de cosir. Allà van començar les innumerables hores de prova i error que van fer que m'hi aficionés. Paral·lelament, havia acabat la carrera de psicologia, estava treballant al món social, i arran d'això em vaig acabar especialitzant en conducció de grups terapèutics.

L'abril del 2023, per problemes de salut, vaig haver de parar en sec. Al cap d'alguns mesos vaig veure, però, que s'havia aturat tot menys les mans, jo seguia cosint, cada dia. Això va anar engrescant el meu voltant, fins al punt que cada setmana tenia algun grup d'amigues cosint a casa.

Així, gairebé sense voler, vaig trobar el punt on les meves dues vessants es trobaven: grups de costura. D'entrada només els ensenyava a cosir o brodar, però es van anar creant espais que eren gairebé terapèutics. Amb aquesta llavor, mesos després de tot això, he obert La Rambla. Un taller de costura al centre de Banyoles on faig els grups de costura, i també, creo el meu projecte personal de peces de roba amb materials reciclats.



Ambició o vocació?

Tot i que la costura va venir a mi per casualitat, i que vaig decidir intentar dedicar-m'hi per un impuls intern, tirar endavant un negoci o una idea pròpia necessita ambició. En el meu cas, la meua vocació per la confecció m'ha fet engegar, però el gran motor ha estat l'ambició de voler viure i veure créixer aquest projecte.

Viure per treballar o treballar per viure?

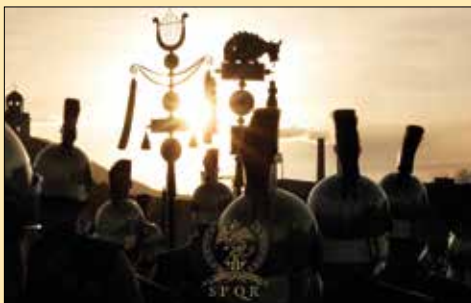
L'objectiu, per mi, és tenir el màxim control sobre el meu temps, ja que he arribat a la conclusió que el temps és el més important que tenim. I així, poder-lo dedicar a totes les coses que m'omplen, i la feina n'és només una.

Penso que això demana difuminar la línia entre treballar i viure. Jo, quan estic cosint, visc, i molt! I quan soc fora del taller, també deixo que entri tot allò que pugui sumar o aportar a les meves creacions o classes.

LA RAMBLA



ACTES DEL MANÍPUL DE MANAIES



DISSABTE 14 I DIUMENGE 15 DE MARÇ

EXPOSICIÓ DEL 22è CONCURS DE DIBUIX

L'església de la Sagrada Família, a la plaça de les Rodes, acollirà l'Exposició del 22è Concurs de Dibuix.

Dissabte estarà obert de 16:30 a 20 h, i diumenge de 10:30 a 13 h i de 16:30 a 20 h.

Durant aquests dies, el públic podrà visitar les obres presentades i apreciar la creativitat i tècnica dels participants.

DIJOURS 19 DE MARÇ INAUGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ ELS ÚLTIMS DIES DE POMPEIA

Desfilada del Manípul de Manaies de Banyoles per les escales de les fonts de Montjuïc i Palau de Victòria Eugènia de Barcelona.

DIUMENGE 22 DE MARÇ XII SPQRtida JOVE DEL MANÍPUL

A les 5 de la tarda, els Manaies es concentraran a la plaça de les Rodes per portar el pas a Santa Maria dels Turers i s'arribarà a la Fontpudosa "La Puda". Amb aquesta sortida es fomenta la participació dels més joves i es reforça el relleu generacional dins l'entitat.

DILLUNS 23 DE MARÇ CONCURS DE FOTOGRAFIA

Darrer dia per lliurar les fotografies del 13è Concurs de Fotografia Digital a l'adreça de correu fotografia@manaiesbanyoles.cat

DIJOURS 26 DE MARÇ VIGÍLIA DE LA FESTIVITAT DELS DOLORS

La vigília de la Mare de Déu dels Dolors.

A les 7 de la tarda, el Manípul sortirà de l'església de la Sagrada Família per anar a Santa Maria dels Turers i acompanyar els pendonistes de l'any anterior fins a l'acte de lliurament dels nous pendonistes.

Pendonista de la Congregació: **Família Poch Ollé**.
Pendonista de la Germandat: **Melcior Farrés i Serra**.

DIVENDRES 27 DE MARÇ FESTIVITAT DE LA MARE DE DÉU DELS DOLORS

A 3/4 de 7 de la tarda, el Manípul anirà fins a les cases dels pendonistes per acompanyar-los fins a l'església de Santa Maria dels Turers.

A les 9 del vespre, el Manípul encapçalarà la Processó dels Dolors. Acabada la Processó es farà el lliurament de premis dels concursos i guardons als manaies distingits, a la plaça de les Rodes.

Liderou
LA MARE DELS OUS
DES DEL 1920

Veïnat de Dosquers, 17851 Maià de Montcal - Girona - Tel. 972 590 393 www.liderou.com

DIJOURS 2 D'ABRIL

DIJOURS SANT

Els Manaies de Blanes celebren el 25è aniversari i la formació jove el 10è aniversari, han convidat el Manípul de Manaies de Banyoles per assistir a la cerimònia de canvi de capitans.

DIVENDRES 3 D'ABRIL

DIVENDRES SANT

El Manípul anirà fins a Campdevànel per celebrar els 20 anys de la restauració de la Processó de Setmana Santa.

Per més informació: manaiesbanyoles.cat



ACTES RELIGIOSOS

DILLUNS 23, DIMARTS 24

I DIMECRES 25 DE MARÇ

TRIDU PREPARATORI

A les 7 de la tarda, Missa a l'església de Santa Maria dels Turers, presidirà les celebracions Mn. Jordi Font Planas.

FESTA DE LA MARE DE DÉU DELS DOLORS

DIVENDRES 27 DE MARÇ

Parròquia de Santa Maria dels Turers.

A la 1 del migdia, Missa Solemne.

A 7 de la tarda, Celebració de la Missa.

A les 9 del vespre, Processó de la Mare de Déu dels Dolors.

FORN DE PA

"CALNINO"

DIES DE TRADICIÓ, TORTELL I BRUNYOLS

BANYOLES: PLAÇA DELS TURERS, 2 · TEL. 626 302 151 📞

SERINYÀ: C/ NOU, 67 (CTRA. GIRONA A OLOT) · TEL. 638 223 614 📞

SIGUEIX-NOS A





BANYOLES

Amb el suport de l'Ajuntament de Banyoles



8M DONES, FEM-NOS VEURE!!! DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

DIVENDRES 6 DE MARÇ

A les 12 h. Lectura del manifest institucional davant l'Ajuntament de Banyoles.

A les 17 h. A cal Baró, Ajuntament d'Esponellà. Taula rodona "El talent no té gènere", amb dones de la comarca en professions masculinitzades. Lectura de la declaració institucional del Consell Comarcal.

DISSABTE 7 DE MARÇ

A les 12 h. Palestina és nom de dona. Concentració a la plaça Major de Banyoles convocada per l'entitat l'Estany amb Palestina.

A les 20 h. A la Factoria d'Arts Escèniques. Teatre *Hic Sunt Dracones, i més enllà hi ha dragons*, de Paula Grande. Espectacle híbrid de teatre i música que parla de l'amor que s'obre camí en les dificultats transgeneracionals. Entrada, 14 €.

DIUMENGE 8 DE MARÇ

DONES, FEM-NOS VEURE!!

A les 10:30 h. Dones fem-nos visibles amb tallers de les entitats Associació Canaan, Xarxa feminista del Pla de l'Estany i Creu Roja.

A les 12 h. Espectacle *Xou d'improvisació feminista de la companyia Del Gremi*.

A les 13:30 h. A la Muralla (en cas de pluja a l'escola la Vila amb aforament màxim de 100 persones). Dinar de la dona. Porteu de casa el menjar i el beure, que les taules i cadires les hi posem nosaltres.

A les 17 h. Sant Miquel de Campmajor. *(H)ovo Retaule d'una dona sense òvuls*. Teatre multidisciplinar basat en converses de dones i persones en la seva etapa final de la menstruació.

A les 18 h. A Factoria d'Arts Escèniques. Teatre *Hic Sunt Dracones, i més enllà hi ha dragons*, de Paula Grande. Espectacle híbrid de teatre i música que parla de l'amor que s'obre camí en les dificultats transgeneracionals. Entrada, 14 €.

DIVENDRES 13 DE MARÇ

Excursió a Barcelona del Dia de les Dones. Visita a la Sagrada Família i a l'Hospital Sant Pau. Inscripcions a l'Ateneu Obert de la Dona.

DIUMENGE 15 DE MARÇ

A les 18 h. Al Casal Cívic i Comunitari de Banyoles. *Dones i mares: performance pictòrica i en moviment*. Associació Reixir Noves Ales. Taquilla inversa.

DIVENDRES 20 DE MARÇ

A les 18:30 h. A l'Ateneu Obert de la Dona. Taller vivencial d'autocura per a àvies, a càrrec de Mireia Bosch.

ACTIVITATS DURANT EL MES DE MARÇ

8M MEMÒRIA DE DONES DE BANYOLES

Projecte creat per alumnes de l'Institut Pere Alsius. Lloc: Aparadors Vius de Banyoles.

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



Tels. 639 006 601 - 629 624 584
www.taxisbanyoles.com



TAXIS BANYOLES
TOTS ELS DESTINIS AL SEU ABBAT



DEMAN'NS

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

PROGRAMACIÓ MARÇ

SALA BLITZ

14

DISSABTE
17:00 - 22:00

OPENING TEENS

Nova festa +14 de la província



21

DISSABTE
18:00 - 23:00

TARDEO MAKINERO

DjPiyuli - Pucho - Ivan Dark



28

DISSABTE
19:00 - 23:00

BACANO FEST

Sessió de tardeo bachata i salsa



BLITZ DISCO

DISSABTE 7

Blitzzy

DISSABTE 14

Blitzzy

DISSABTE 21

Blitzzy

DISSABTE 28

Blitzzy

Blitz
DISCO

Blitz
DISCO

Blitz
DISCO

Blitz
DISCO

Blitz
DISCO

EXPOSICIÓ DE DONES FEMINISTES

Serveis d'Igualtat de l'Ajuntament de Banyoles.

Lloc: Casal Cívic Comunitari de Banyoles.

ARTS ESCÈNIQUES

ESPECTACLE FAMILIAR

TUMBALAFUSTA

La Ruta 40, Xavier Bobés i Pau Matas.

Diumenge 1 març, 12 h i 17 h. A la Factoria d'Arts Escèniques.

Durada: 50 minuts. Espectacle recomanat per infants a partir de 4 anys.

Preu: 5 € anticipada / 7 € taquilla.

TEATRE - ESCENA HÍBRIDA

HIC SUNT DRACONES, I MÉS ENLLÀ HI HA

DRAGONS

De Paula Grande.

Dissabte 7 de març, 20 h.

Diumenge 8 de març, 18 h.

A la Factoria d'Arts Escèniques.

Preu: 14 €.

CINEMA FAMILIAR

YUKU I LA FLOR DE L'HIMÀLAIA

CineXic.

Diumenge 15 de març, 17 h. Auditori de l'Ateneu.

Preu: 3 €.

CINEMA

FRONTERA

Cicle Gaudí.

Divendres 20 de març, 20 h. Auditori de l'Ateneu.

Durada: 101 minuts. Recomanada per a majors de 12 anys.

Preu: 4'5 €.

CIRC

N'imPORTE quoi...

Cia. Leandre Clown.

Dissabte 21 de març, 20 h. Auditori de l'Ateneu.

Durada: 1 h i 10 min.

Preu: 10 € anticipada / 12 € taquilla.

MÚSIQUES MODERNES

ASTRIO

Diumenge 22 de març, 18 h. Auditori de l'Ateneu.

Preu: 10 € anticipada / 13 € taquilla.

BIBLIOTECA DE BANYOLES

ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

HORA DEL CONTE

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

HORA DEL CONTE. *Coco, el cocodril a qui no li agradava l'aigua*. A càrrec de La Minúscula.

Edat recomanada: a partir de 3 anys.

Dissabte 7 de març. 12 h. Biblioteca.

HORA DEL CONTE EN ANGLÈS. *Gina Ginger & The Colour Fairy*. A càrrec de Kids & Us.

Edat recomanada: a partir de 3 anys.

Dijous 26 de març. 17:30 h. Biblioteca.

BIBLIONADONS. *Farcell de classics*.

A càrrec de Musinfant.

Edat recomanada: de 6 mesos a 3 anys.

Inscripció a cultura.banyoles.cat

CLUBS DE LECTURA

Dijous 12 de març. 17 h. Biblioteca.

CLUB DE LECTURA INFANTIL.

Heura. De Màriam Ben-Arab i Volker Schmitt.

Conductora: Meritxell Margarit.

CONCURSOS

A partir del 2 de març. CONCURS INFANTIL.

Per Sant Jordi un Punt de Llibre.

XXX CONCURS INFANTIL.

Vine a la Biblioteca a buscar el teu punt i participa en el concurs de dibuix o poesia. El dia 23 d'abril, diada de Sant Jordi, donarem a conèixer els punts guanyadors que seran els nous punts de llibre de la Biblioteca.

ELS REPTES DE LA RITA

La Rita és una trapella i ha xuclat algunes lletres.

Saps què hi diu?

EN P_RE I EL L_OP

De les lletres que xucla en fa frases fetes.

Sabeu què vol dir... EN UN TRES I NO RES?

Podeu venir a la biblioteca a omplir les butlletes.

ACTIVITATS ADULTS

CLUBS DE LECTURA

Dimarts 10 de març. 19 h. Museu Darder.

CLUB DE LECTURA. *Només terra, només pluja, només fang*. De Montse Albets.

Amb l'autora: Montse Albets.

Dijous 19 de març. 20 h. Biblioteca.

CLUB DE LECTURA EN ANGLÈS.

Death at the Sign of the Rook. By Kate Atkinson.

Moderator: Matthew Tree.

MINIMOT 2026

Del 13 al 15 de març. Diferents espais.


TALLERS LITERARIS

Me'n vaig. El viatge en la literatura.






A càrrec de Lletraferides de Girona.






La 12a edició del Festival Mot i la 3a edició del Minimot exploraran les múltiples facetes del viatge, des dels desplaçaments físics i els grans relats fins als recorreguts interiors i les transformacions personals.

Podeu consultar la programació al web de la Biblioteca i de Cultura Banyoles.



ASSESSORIA
Pla de l'Estanty

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

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

EXPOSICIÓ

Del 3 al 29 de març. Biblioteca.

Mot i Minimot 2026

Me'n vaig. El viatge en la literatura.

Activitat vinculada al Festival de Literatura MOT
Girona-Olot.

NOVETATS MARÇ

INFANTIL - FICCIÓ

El llibre més estimat del bosc. Mar Picó. La Galera.
Los niños del frío. Séraphine Menu. Errata Naturae.
El retorn de la mòmia. Jonna Bjornstjerna.
Joventut.

INFANTIL - CONEIXEMENTS

Assilvestrar-se. Cristian Moyano. Zahorí Books.
Hola, plàncton! Kristina Heldmann. Takatuka.
Hongos: noticiero completo del mundo de los hongos. Jirí Dvorák. Libros del Zorro Rojo.

NARRATIVA JUVENIL

Per mil bruses al dia. Serena Ballista. A Fin de cuentos.

ADULTS - FICCIÓ

La guardiana. Yael Van de Wouden. Amsterdam.
Una cançó de pluja. Joan-Lluís Lluís. Club Editor.
Revolució. Hugo Gonçalves. Libros del Asteroide.

ADULTS - NO FICCIÓ

Alas para volar. Elsa Punset. Destino.
Cuina amb colors: la importància del color en la cuina prebiòtica. Xavier Aguado. Viena.
Història del Centre d'Estudis Comarcals de Banyoles.
Jordi Galofré. Quaderns de Banyoles.

CÒMIC

El diario de la señorita Litgi. Kim. Norma.

CINEMA

También esto pasará. María Ripoll. Espanya, 2025.

HORARI

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

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

ADREÇA

Llibertat, 155, 1r (Vila Olímpica)

BANYOLES.

Tel. 972 57 16 02

Correu electrònic: biblioteca@ajbanyoles.org



Web: www.vacances-olivet.cat

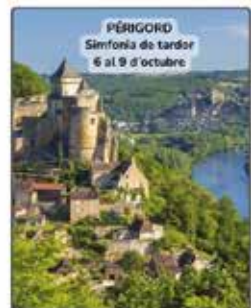
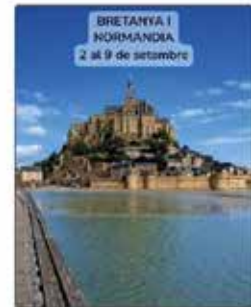
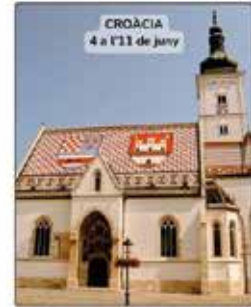
Mail: info@vacances-olivet.cat

C/ Canat 115 17820 Banyoles

Tel.: 972 57 05 93

@vacancesolivet

Els dies s'allarguen, la primavera s'acosta i les ganes de bon temps ens conviden a marxar. Aquestes són les nostres propostes de viatge en grup per als propers mesos...



MUSEUS DE BANYOLES

XERRADES

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

DIJOUS CULTURALS. Com *desmuntar una democràcia segons Donald Trump*.

A càrrec de Salvador Martí i Puig, catedràtic de Ciències Polítiques de la Universitat de Girona i investigador associat del CIDOB- Barcelona i de l'Institut d'Iberoamèrica de la Universitat de Salamanca.

Mirarem d'entendre com va arribar a ser president Trump, el perquè de les seves decisions i si el que fa indica cap on anirà la política del futur.

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 març. A les 19 h. A la Sala d'Actes del Museu Darder.

El patrimoni artístic català a un pas del precipici (1936-1939). A càrrec de Santos M. Mateos, doctor en Història de l'Art i professor de la Universitat de Vic.

La guerra civil espanyola suposà un autèntic perill per a les col·leccions artístiques catalanes, privades i públiques. Santos M. Mateos ens explicarà l'extraordinària aventura

que va ser la titànica tasca de salvaguarda i protecció del patrimoni cultural i artístic, en un temps d'extrema dificultat.

Organitza: La Bombonera en conveni amb Ajuntament de Banyoles.

MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES. MARÇ

VISITES GUIADES

Dissabte 7 i diumenge 22 de març, a les 11:30 h. Visita al Parc Neolític de la Draga.

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

Lloc: Parc Neolític de la Draga.

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

Durada: 1,5 hora.

Entrades: museusdebanyoles.cat

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

ACTIVITATS FAMILIARS

Diumenge 15 de març, a les 11:30 h.

A la romana! Descubrim Vilauba.

Saps què és un triclini? I un larari? Vine a Vilauba i descobreix com vivien els habitants d'aquesta vil·la romana. Hauràs de buscar les pistes que et permetran esbrinar-ho... Al final de la visita, veurem la reconstrucció de la vil·la en 3D amb les tauletes digitals!

Durada: 1,5 hora.

Edat: a partir de 7 anys.

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)



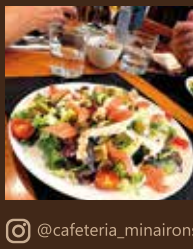


CAFETERIA
MINAIRONS

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.

Lloc: Vil·la romana de Vilalba.

Preu: les activitats familiars són de pagament per als infants i els acompanyants (4 euros; més grans de 65 anys, 2,5 euros; menors de 7 anys, entrada gratuïta).

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.

Organitza: Museu Darder de Banyoles, Ajuntament de Banyoles.

Entrada gratuïta.

XERRADES

Dissabte 14 de març. A les 7 de la tarda.

TARDES DE CIÈNCIA. Ecos del Big Bang: *explorando el universo primigenio a través de ondas gravitacionales.* A càrrec de Lucía Castells, investigadora predoctoral a l'Institut de Ciències del Cosmos de la Universitat de Barcelona. En aquesta xerrada veurem com les ones gravitacionals actuen de missatgers del cosmos, revelant informació dels processos que les van originar.

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

Organitzen: Astrobanyoles, Museu Darder, Ajuntament de Banyoles.
Activitat gratuïta.

ACTIVITATS FAMILIARS

Dissabte 21 de març. 11 h. AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE L'AIGUA. Exploradors de l'Estany. Descobrirem tot el que ens amaga l'Estany i el seu entorn! Observarem els macroinvertebrats que viuen a dins i sabrem perquè són importants. Després, tots junts, caminant, ens dirigirem cap al Museu Darder, on descobrirem i aprendrem un munt de coses més sobre l'estany.

Edat: a partir de 6 anys acompanyat d'un adult.

Durada: 2 hores.

Punt de trobada: Zona Banyes Vells.

Punt finalització: Museu Darder (el desplaçament es farà a peu).

Organitza: Museu Darder de Banyoles, Ajuntament de Banyoles.

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

Preu: gratuït.

Entrades: www.museusdebanyoles.cat

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

CENTRE D'ESTUDIS COMARCALS DE BANYOLES

CONÈIXER EL PLA DE L'ESTANY: SORTIDA FORA DE LA COMARCA PER SANT JULIÀ DE RAMIS

Diumenge 8 de març, a les 9:15h. Correus de Banyoles. Sortida per Sant Julià de Ramis. Muntanya dels Sants Metges, al municipi de Sant Julià de Ramis. Ruta circular i pujada fins a l'església dels Sant Metges, Poblat ibèric i Castrum romà. Masies i geologia dels entorns.

Més informació al web www.cecbanyoles.cat

ELS DIVENDRES, PARLEM: CONFERÈNCIA DE GERMÀ BEL I QUERALT

Divendres 20 de març, a les 19 h. Al Tint. Tindrem el plaer de comptar amb Germà Bel i Queralt, economista i catedràtic d'Economia Aplicada a la Universitat de Barcelona. És doctor en Economia per la UB i màster en Economia per la Universitat de Chicago, i és una de les veus més reconegudes en l'anàlisi de les polítiques públiques, les infraestructures, el transport i l'organització territorial de l'Estat.

Ens acompanyarà per aportar-nos la seva visió experta sobre transport i mobilitat a Catalunya, estem segurs que serà una intervenció tan clara com estimulante.

ASTROBANYOLES

TALLER ASTRONOMIA 7

AQUEST ANY TOCA EL SOL!

Dissabte 7 de març. Plaça de les Rodes (matí), Museu Darder de Banyoles (tarda).

D'11:30 a 13 h. Observació solar.

A les 16:30 h. 1a ponència: *La mesura del cel*, amb Rafel Juanola.

A les 17:20 h. 2a ponència: *L'eclipsi que va il·luminar a l'Einstein*, amb Enric Figueras.

Descans 20 minuts.

A les 18:30 h. 3a ponència: *Fotografiant el sol*, amb Torky Checa.

A les 19:20 h. 4a ponència: *Què en sabem, del Sol?*, amb Anna Larroy.

Preu: gratuït.

Informació: astrobanyoles.org




ANEM A TEATRE BORRÀS DE BARCELONA A VEURE EN QUIM MASFERRER AMB **BONA GENT** AMB EL TRASTER TEATRE DE FONTCOBERTA

QUIM MASFERRER - BONA GENT, el dissabte 16 de maig.

Entrada PLATEA Teatre Borràs i autocar 42,00 €.

Sortida a les 16:45 h., del carrer Països Catalans (parada TEISA direcció Olot), de Banyoles, i a les 17 h., de la plaça Catalunya de Melianda. Arribada a Barcelona aproximadament a les 19:30h. L'autocar ens deixa davant el teatre, plaça Urquinaona. La funció acaba aproximadament a les 21:45h. Després deixem 90 minuts per anar a fer un mossec.

Data límit per apuntar-s'hi: 25 de març. Places limitades. **Trucar a:** 649 165 734 (Isabel), 670 737 072 (Marga), 629 770 711 (Lluís).



A Occident Banyoles t'ofereim 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.**

TARDES DE CIÈNCIA

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

Tema: *ECOS DEL BIG BANG - Explorant l'Univers Primigeni a través de les Ones gravitacionals.*

Convidada: Lucía Castells. Facultat de Física. Institut de Ciències del Cosmos (ICCUB).

Lucía Castells és investigadora predoctoral a l'Institut de Ciències del Cosmos de la Universitat de Barcelona. Va estudiar el grau de Física a la Universitat de Saragossa i el màster d'Astrofísica, Física de Partícules i Cosmologia de la UB. El seu doctorat està enfocat a l'estudi d'ones gravitacionals emeses durant les primeres etapes de l'Univers, a més d'altres fenòmens com transicions de fase cosmològiques i la dinàmica de matèria fortament acoblada.

LLIURAMENT DE PREMIS

Divendres 13 de març, 20 h. Sala d'Actes del Museu Darder.

Premi Astrobanyoles de Recerca i Divulgació Científica.

Lliurament dels premis als guanyadors de la Setzena Edició.

Organitza: Astrobanyoles.

Activitat gratuïta.

OFICINA JOVE CAL DRAC

SERVEIS PER A JOVES I ENTITATS

SI ETS JOVE I VOLS...

- **Estudiar:** orientació educativa, beques i ajuts, informació sobre cursos i formacions, convalidacions, proves d'accés, etc.
- **Treballar:** Tècnica d'Ocupació Juvenil, servei d'emprenedoria, xerrades i tallers, etc.
- **Marxar a l'estranger:** assessorament en mobilitat internacional, Servei de Voluntariat Europeu, Erasmus+, xerrades i tallers, carnets d'alberguista/estudiant/professor internacional, etc.
- **Un espai per:** aula d'estudi, espai d'autoconsulta i d'informació, wifi gratuït, ...
- **Participar en activitats:** informació i organització d'activitats a la comarca (Futbolnet, Tarda Jove, casals d'estiu...), etc.
- **Rebre informació:** butlletí electrònic, xarxes socials, Punt d'Informació Juvenil, informació als instituts, etc.
- **Parlar sobre sexoaffectivitat 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

Servei gratuït i confidencial destinat a persones 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. 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'OCCUPACIÓ 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

CURS REGULAR

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

Període: Fins al maig de 2026.

Preu: 40 € mes/nadó + acompanyant.

Dirigit a nadons d'1 a 3 anys.

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

JOVENTUTS MUSICALS DE BANYOLES

BRATIA

MÚSICA FUSIÓ

Diumenge 1 de març. 18 h. Auditori de l'Ateneu.

BALKAN POMPE IGNITION

El quintet Bratia proposa una fusió entre la música tradicional dels Balcans, el Pròxim Orient i el jazz *manouche* de l'Europa de l'Est, creant així un còctel explosiu que no deixa indiferent ningú.

Preu: 15 €.

LA BOMBONERA

ACTIVITATS MARÇ

Divendres 27 març, a les 19h. Al Museu Darder. *El patrimoni artístic català a un pas del precipici (1936-1939)*.

Conferenciant: Santos Mateos.

La guerra civil espanyola suposà un autèntic perill per a les col·leccions artístiques catalanes, privades i públiques. El doctor en Història de l'Art i professor de la Universitat de Vic, Santos M. Mateos, ens explicarà l'extraordinària aventura que va ser la titànica tasca de salvaguarda i protecció del patrimoni cultural i artístic, en un temps d'extrema dificultat.

HOSTAL ** RESTAURANT MAS FERRER

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

reservas.masferrer@gmail.com

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



ESCANEJA PER A
MENÚ DIARI

www.hostalmasferrer.es

HABITACIONS REFORMADES AMB TV I BANY COMPLET

CAP DE SETMANA I FESTIUS!

Porres casolanes i xocolata desfeta espessa i calenta



També per
emportar!

CALÇOTADA MAS FERRER!

Calçots a la brasa amb salsa romesco casolana.
Carn a la brasa a escollir (pollastre, secret, botifarra,
cansalada o xurrasco).
Pa i beguda (vi de la casa, aigua o gasosa).
Postres o cafè.

Ideal per compartir



32€

COMANDES I RESERVES AL 972 59 40 23

INSTITUT JOSEP BRUGULAT

EXPOSICIÓ DE PINTURA DE MARIA MERCADER

Mes de març. A l'espai expositiu de la planta baixa. Segona exposició del cicle "Artista convidat".

Inauguració: divendres 6 de març, a 1/4 de 12.

ASSOCIACIÓ REEIXIR NOVES ALES

Dia 15 de març, a les 18 h., al Casal Cívic i Comunitari de Banyoles. **DONES I MARES** "La paraula és qui escolpeix".

Veniu a gaudir de la creació d'aquestes dones de la Garrotxa.

Performance pictòrica, escultòrica i de moviment. 8M: Dones, fem-nos veure.

Taquilla inversa a favor de l'associació Reeixir.

MANS UNIDES

ACTIVITATS MARÇ

Els dijous 19 i 26, de 5 a 8 del vespre, RECOLLIDA DE MATERIAL al local del c/ Hospital, 7.

Dissabte 28, de 10 del matí a 7 de la tarda, a la plaça Major, 35a FIRA DE MANS UNIDES (hi haurà de tot).

En cas de pluja, s'ajornarà una setmana.

Dilluns de Pasqua. Ens trobareu a la FIRA DEL COP D'ULL.

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY

EDUCACIÓ I ESPORT OLIMPIADA EDUSPORT

Dia 22 de març.

Horari: de 10:30 a 12:30 h.

Lloc: Parc de la Draga.

Més informació: www.ceplaestany.cat

ESCOLA MULTIESPORTIVA

Lloc: Escoles de la comarca.

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

Consulta de places disponibles: 972 581 344.

Més informació: www.ceplaestany.cat

COMPETICIÓ

JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

CAMPIONAT COMARCAL DE TENNIS TAULA

Divendres 27 de març.

Horari: de 16 a 18 h.

Inscripcions i més informació:

www.ceplaestany.cat

SERVEIS

DIÀLEGS ESPORTIUS

SALUT I PREVENCIÓ DE LESIONS EN JOVES ESPORTISTES (PONÈNCIA I TALLER)

Ponència:

Dimarts 17 de març, a les 19 h., a l'Ajuntament de Cornellà del Terri, amb Azahara Fort.

Taller pràctic:

Dimarts 24 de març, a les 19 h., a l'Oficina Jove del Pla de l'Estany, amb Pau Vela.

Inscripcions i més informació:

www.ceplaestany.cat

ACCIÓ SOCIAL I COMUNITÀRIA BARRIS 10

TORNEIG CRUYFF COURT

Dimarts 31 de març. Tot el dia.

Inscripcions i més informació:

www.ceplaestany.cat

BARÇA ACTIVA'T

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

Lloc: Institut Josep Brugulat.

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

Més informació: www.ceplaestany.cat

DANSA'T

Horari: Dimecres, de 17 a 18.30 h.

Lloc: Escola Can Puig.

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

Més informació: www.ceplaestany.cat

ESPORT I BARRIS

Lloc, horari i destinatari:

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

Destinatari: Adults i gent gran.

XII TROBADA ESPORTIVA DE LA GENT GRAN

Dissabte 28 de març, de 9 a 13 h.

Lloc: Fontcoberta.

Inscripcions i més informació:

www.ceplaestany.cat o al tel. 972 58 13 44.

POSA'T EN FORMA

BANYOLES

Lloc: Parc de la Draga (davant del pavelló).

Horari: Dimecres, de 19.30 a 20.30 h.

Inscripcions:

Al telèfon del Consell Esportiu 972 58 13 44.

ESPONELLÀ.

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).

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

REM

Del 13 al 15 de març, al CN Banyoles. Regata FER OPEN. Accés a l'equip nacional.

SALVAMENT

Dies 7 i 8 de març. Matí, al CN Banyoles. Campionat de Catalunya SOS.

NATACIÓ

Dia 28 de març, a les 9:30 h., al CN Banyoles. 7a Jornada de Lliga Benjamina i Prebenjamina.

WATERPOLO

Dia 7 de març. A les 15:30 h. Cadet Masculí vs CNTarraco/CNMartorell.

Dia 14 de març. A les 18:45 h. Absolut Masculí vs CEF Creu Grogà.

Més informació a: www.cnbanyoles.cat

CASAL CÍVIC COMUNITARI

INSCRIPCIONS ALS TALLERS DEL CASAL, DEL 16 AL 23 DE MARÇ

AERÒBIC

Dilluns, de 19.15 a 20.45 h.

AQUARELLA

Dijous, de 19.30 a 20 h.

10^è
ANIVERSARI
2016-2026



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  

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

CAL·LIGRAFIA CREATIVA I LETTERING

Dijous, de 17 a 18.30 h.

CANÇÓ DE TAVERNA

Dimarts, de 10.30 a 12 h.

CUINA

Dimarts, de 19 a 20.45 h.

GIMNÀS AMB CADIRA

Dilluns, de 9.30 a 11 h.

MOBILITAT I FLEXIBILITAT

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

ESTIRAMENTS

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

ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Dimarts, de 15.45 a 17.15 h.

TALLERS ENTITATS

GRUP DE LECTURA

Dijous, de 15.30 a 17 h.

ESCRITURA CREATIVA

Dijous, de 17 a 19 h.

CONSCIÈNCIA I MOVIMENT

Dimecres, de 19.15 a 20.15 h

Dijous, de 15.15 a 16.15h.

Organitza Junts i Endavant.

HÀBITS SALUDABLES

Dimarts matí. Dijous tarda.

Organitza CAP Banyoles.

RELAXACIÓ

Dijous, de 9.15 a 10.15 h.

Organitza Consell Esportiu

GRUP MILLORA DE LA QUALITAT DEL SON

Dijous, a les 18 h.

Organitza CAP.

Dijous, a les 11 h., Vine a jugar a escacs.

Espai billar carambola.

Servei de cafeteria-menjador.

Sol·licita la programació a:

cc.banyoles@gencat.cat

Informació:

Presencialment al Casal Cívic i Comunitari

Banyoles o trucant al 972 571 162.

Les activitats organitzades pel Casal són gratuïtes.



CAMÓS

DINAR DE DONES DE CAMÓS

DISSABTE 7 DE MARÇ

A la 1 del migdia. Pavelló municipal.

Tiquets: 10 € (venda de tiquets fins el dia 4 de març, a l'Ajuntament de Camós).

LA FARÀNDULA

3a MOSTRA DE TEATRE DE CAMÓS

DIVENDRES 20 DE MARÇ

A les 9 del vespre, al pavelló municipal. *LA GESTIÓ DE LA SOLITUD* (Cia. Sols Teatre).

En aquesta ocasió els beneficis aniran destinats a la fundació Oncolliga Girona.

Entrades: 5€ (entrades a www.camos.cat).

Organitza: El Paller Grup de Teatre de Camós i Ajuntament de Camós.

DISSABTE 21 DE MARÇ

A les 9 del vespre, al pavelló municipal. *CLAU PER A DOS* (Cia. Els rovellats de Cartellà).

Entrades: 5€ (entrades a www.camos.cat).

Organitza: El Paller Grup de Teatre de Camós i Ajuntament de Camós.

MARBRES DEL TERRI

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

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 a 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

DISSABTE 28 DE MARÇ

A les 9 del vespre, al pavelló municipal. LIFT-FLIT-TILF (Cia. Del Gremi).

Entrades: 5€ (entrades a www.camos.cat).

Organitza: El Paller Grup de Teatre de Camós i Ajuntament de Camós.



II TROFEU JUDO VALL DEL TERRI

Diumenge 1 de març, a partir de les 9 del matí. Al pavelló de Cornellà del Terri.

SOPAR DE LA DONA

DIVENDRES 6 DE MARÇ

A les 21 h. Can Font de Borgonya. Còctel de benvinguda, café i cava per totes! Cal portar coberts, gots. Beguda, pa i un primer, segon o postres per compartir. Hi haurà ball. Animació amb Supersó i sorteig de regals!

Organitza: Associació de Dones la Vall del Terri.

ACTE AMB MOTIU DEL DIA DE LA DONA

DIUMENGE 8 DE MARÇ

A les 11:15 h. A l'Ajuntament de Cornellà del Terri. Parlament institucional i seguidament concert amb el grup Soulsisters i pica pica per tothom.

Organitza: Ajuntament de Cornellà del Terri

MARXA SOLIDÀRIA CONTRA EL CÀNCER - ONCOLLIGA

DIUMENGE 15 DE MARÇ

Lloc: Escola la Vall del Terri.
Preinscripcions: Preu: 8 €.
Fins l'11 de març a www.cornelladelterri.cat
Inscripcions: Preu: 12 €.
El mateix dia, de 7:30 a 9 h.
Ruta llarga: 13,5km.
Ruta curta: 5,5 Km.
Més informació: Tel. 619 706 130.
www.cornelladelterri.cat
Organitza: Oncolliga Cornellà del Terri.

DIÀLEGS ESPORTIUS

PONÈNCIA: SALUT I PREVENCIÓ DE LESIONS EN JOVES ESPORTISTES

Dimarts 17 de març, a les 19 h. A la Sala de Plens de l'Ajuntament de Cornellà del Terri. Azahara Fort, professora del Màster de Readaptació a l'Esport d'EUSES.

Inscripcions prèvies: www.ceplaestany.cat

ONTA VAS SORDS

DIUMENGE 22 DE MARÇ

A les 12 del migdia, a l'església de Sords.

Concert amb grup Gospelians.

Organitza: Associació Veïns de Sords.

Més informació www.cornelladelterri.cat i a les xarxes socials de l'Ajuntament de Cornellà del Terri.

DIADA DE LA FLOR. VENDA DE FLORS EN BENEFICI ONCOLLIGA

DISSABTE 28 DE MARÇ

De 9 del matí a 1 del migdia. Davant l'Ajuntament de Cornellà del Terri.

Organitza: Oncolliga Cornellà del Terri.

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).

EXCURSIÓ A CARDONA VISITA GUIADA PER LA MUNTANYA DE SAL I EL CASTELL

Dissabte 14 de març, a les 8 del matí.

Lloc sortida: Ajuntament de Cornellà del Terri.

Inscripció fins el 18 de febrer al WhatsApp 622 741 588.

CLUB DE LECTURA

Divendres 20 de març, a les 7 de la tarda.

Al Centre Cultural.

Joc Brut, de Manuel de Pedrolo.

Amb la presència de Jaume Padrés.

CAMINADA AL CASTELL DE MONTSORIU

Dissabte 21 de març, a les 8 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.

CINEMA - CICLE GAUDÍ

Dissabte 21 de març, a les 19 h. A l'Ateneu la Vall del Terri. Projectió de la Pel·lícula *Fontera*, de Judith Cullell.

Pel·lícula guanyadora de 4 premis Gaudí.

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

Organitza: Ateneu la Vall del Terri i Ajuntament de Cornellà del Terri.

RACÓ DEL CONTE

Divendres 27 de març, a les 5 de la tarda, al Centre Cultural.

De *Cornelius al Cornut*. Conte explicat per Pau Padrosa.

A+A A L'ABRIL

FESTA MAJOR DE CORNELLÀ DEL TERRI

Dies 3, 4, 5 i 6 d'abril.

Més informació a www.cornelladelterri.cat i a les xarxes socials de l'Ajuntament de Cornellà del Terri.



SOM DONES I HO CELEBREM

DIUMENGE 8 DE MARÇ

El grup de dones del municipi, ha organitzat una sèrie d'activitats per celebrar la Festa de la Dona:

A 2/4 de 10 del matí. Presentació d'un treball de ganxet a la rotonda de les carbasses.

A les 10 h. Caminada per l'entorn de Centenys **A 2/4 de 2**, dinar a Can Vila de Centenys, obert a tothom.

EXCURSIÓ A VIC

DIVENDRES 20 DE MARÇ

El Casal de la Gent Gran organitza una excursió per visitar «El món màgic del tren», a Santa Eugènia de Berga, dinar a un restaurant i a la tarda passeig per Vic amb el trenet turístic.

TALLER DE JOIERIA I PINTURA

Dissabte 21 de març, de 5 a 7 de la tarda, a l'Espai 1 d'Octubre. Taller creatiu de joieria i pintura. A càrrec de Marta Canadell i Nanouch Congost.

CLUB DE LECTURA

Dimecres 25 de març, a les 7 de la tarda, a l'Espai 1 d'Octubre, comentarem el llibre *Una temporada per xiular*, d'Ivan Doig.

BIBLIOTECA MÒBIL

Dijous 12 i 26, de 10 a 13 h, a Cal Baró, coincidint amb l'horari del Consultori mèdic.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS DE LES ACTIVITATS

A l'Ajuntament d'Esponellà.

ESQUERRA REPUBLICANA DEL PLA DE L'ESTANY I JOVENT REPUBLICÀ

Divendres 6 de març, a les 19 h. A Cal Baró, Esponellà.

Títol: *Representant les masculinitats.*



FONTCOBERTA

APLEC DE LA MARE DE DÉU DE LA FONT

DIA 22 DE MARÇ

A les 11 h. Missa solemne amb acompanyament de la coral FONTCOBERTA CANTA.

Tot seguit, concert.

A les 13:15 h. BALLADA DE CAPGROSSOS, amb la Colla Gegantera de Fontcoberta.

A les 13:30 h. Arrossada popular.

A les 15:30 h. Audició de sardanes, per la cobla LA PRINCIPAL DE PORQUERES.

Per l'arrossada es poden adquirir els tiquets a:

Bar La Brasa, Restaurant Ca l'Àngel, Ca l'Estrella, Supermercat Carnisseria Lídia. Col·laboració: 13 euros.

Menú: arròs, pollastre, pa i patates xips.

Tothom s'ha de portar els estris pel dinar: plats, gots, forquilles, taules, cadires, etc.

Venda de tiquets: fins el dijous 19 de març.

Servei de bar i aparcament.

En cas de pluja, l'arrossada es farà al pavelló de Fontcoberta.

Organitza: Parròquia de Fontcoberta, la Comissió de l'Aplec i l'Ajuntament de Fontcoberta.

La Comissió es reserva el dret de modificar el programa si causes imprevistes hi obliguessin.

MAFONSA

Subministres l'Estany, SL

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

Tel. 972 576 704

email: porqueres@mafonsa.cat



PORQUERES



ACTES COMMEMORATIUS DEL DIA INTERNACIONAL DE LA DONA A PORQUERES

RERELTELÓ

Divendres 6 de març, a les 20.30 h. Centre Cívic de Porqueres. **CARMEN LANCHO.** *Dramitas.* Música.

“Una veu que no crida, però ressona”.

Entre la vulnerabilitat i la ironia, Carmen Lancho construeix un univers íntim, sincer i radicalment honest. Amb *Dramitas*, el seu primer EP, l'artista madrilenya converteix la fragilitat emocional en un relat poderós, nu i directe, que parla des de l'experiència pròpia però connecta amb una emoció universal. Música despullada de filtres. Fragilitat i potència amb veu pròpia.

Carmen Lancho pot ser una artista emergent, perquè acaba de treure el seu primer EP, però li ha calgut molt poc temps per col·laborar amb artistes com Rigoberta Bandini, formar part de festivals com el Festival Altaveu i el Monkey Week o treure hits com *Máquina de Psicoanalizar* o *HIJO DE PUTA*, que ja acumulen més de 100k a Spotify.

10 € + despeses de gestió.

Entrades a rereltelo.cat

VERMUT MUSICAL AMB MARIONA CALO QUARTET AMB LA COL·LABORACIÓ DE VINSVIDART

Diumenge 8 de març, a les 11:30 h., a l'exterior del Centre Cívic.

BOOKLIFE: MENOPAUSA

Divendres 13 de març, a les 18 h., a la Biblioteca Carles Fontserè.

A càrrec de Laura Garcia, periodista literària. Lectura i conversa per entendre aquest moment vital amb una mirada empoderadora i positiva.

Taller de biblioteràpia i prescripció literària on treballarem textos i lectures que ens ajudaran a entendre els canvis físics i emocionals que es poden experimentar durant la menopausa. Es tracta de fer que la lectura ens permeti entendre, posar paraules a allò que vivim o sentim, i que ens doni eines per millorar el nostre benestar en aquesta etapa de la vida. Activitat oberta a tothom.

VISITA GUIADA A L'ESTUDI TALLER CARLES FONTSERÈ. ESPECIAL TERRY BROCH

Dissabte 14 de març, a les 12 h. Estudi Taller Carles Fontserè.

En aquesta visita a l'Estudi Taller, ens endinsarem en la dimensió professional i humana de la que fou companya de l'artista Carles Fontserè. Terry Broch, novaioquesa d'origen català, va ser una dona avançada als seus temps que exercí de publicista i traductora al costat de figures tan rellevants com Andy Warhol o Salvador Dalí.

Entrada general: 4 €. **Entrada reduïda:** 2 €.

Reserva d'entrades a:

www.centreciviciporqueres.cat.

RUTA ESCULTÒRICA “LES DONES DEL BOSC”

Diumenge 15 de març, a les 11 h., al Bosc de Can Ginebreda.

És essencial, en *el Bosc d'en Xicu*, la presència de la dona. Per això amb motiu de la celebració del dia de la dona del 8 de març, us proposem una visita dedicada a descobrir els diferents aspectes que l'escultor planteja en relació amb la feminitat. Des de les primeres venus primitives associades profundament a la fertilitat, fins a la dona de la nostra societat, passant pel canvis impulsats des del feminisme en els últims anys.

Acabada la visita obrirem un debat amb l'objectiu de reflexionar i veure en perspectiva el camí traçat, els reptes contemporanis i les propostes de futur.

Preu: 5 €/persona. Adreçada a tots els públics.

Més informació i reserves:

bosccanginebreda@gmail.com o 656 614 370.



HORA DEL CONTE ARTUR I CLEMENTINA + TALLER ULLERES PER LA IGUALTAT DE GÈNERE

Dijous 19 de març, a les 17.30 h., a la Biblioteca Carles Fontserè.

A càrrec de Capgiralla Contes.

La Clementina i l'Artur són dues tortugues que s'enamoren i es casen. Inicialment, i ben enamorats, sembla que comparteixen somnis: viatjar d'estany a estany, conèixer gent nova?, però de seguida tot canvia. L'Artur se'n va a pescar sol i demana a la Clementina que es quedi a casa, perquè així podrà descansar i cuidar la casa. Malgrat tot, la Clementina s'avorreix d'allò més a casa! Té idees, inquietuds i vol fer coses, però sembla que a l'Artur no li agraden gens, i subestima tota aspiració de la seva dona. La Clementina cada dia està més trista, li sembla que viu dins una presó. I els seus somnis, on han anat a parar? Un dia, la Clementina descobreix que hi ha una nova vida més enllà de casa seva, així que agafa la motxilla i? vola ben amunt!

Un conte coeducatiu i musicat que qüestiona els rols i els estereotips de gènere, reivindica el rol femení dins la societat i visibilitza la violència masclista.

Es tracta d'una història d'empoderament femení, de respecte, de llibertat i de creixement personal. T'ho perdràs?

En el taller es fan unes ulleres liles per a l'infant, que podrà posar-se-les en començar la narració i utilitzar-les al llarg de l'espectacle per treballar el concepte d'igualtat de gènere.

Aforament limitat, cal inscripció prèvia.

DIVES DEL SOUL I DEL FUNK. CICLE 78RPM

Dijous 26 de març, a les 18 h., a la Biblioteca Carles Fontserè.

A càrrec de David Moreau, periodista cultural. Xerrada sobre dones que van trencar estereotips i van revolucionar el soul i el funk, amb exemples musicals i anècdotes. Es reflexionarà sobre la perspectiva de gènere a la música i es posarà en valor el seu llegat i influència actual. Projecte coordinat pel Servei de Biblioteques de la Diputació de Girona. Activitat oberta a tothom.

A LA TAULA DEL MES

El mes de març el dediquem al número 3 de la CDU (la biblioteca s'organitza i classifica a través de la CDU), i concretament a llibres sobre feminisme, coeducació, perspectiva de gènere, estereotips, sexisme tant per adults, joves i infants.

CENTRE CÍVIC DE PORQUERES

PROGRAMACIÓ EXPANDIDA + RET

Dimecres 25 de març, a les 18:30 h. Al Centre Cívic de Porqueres.

XERRADA I COL·LOQUI

L'antisionisme jueu i els moviments de resistència palestina.

Història i actualitat dels moviments en defensa dels drets humans a Palestina.

A través de les paraules de membres de JUNTS (Associació Catalana de Jueus i Palestins) i Samidoun, es parlarà de la història de

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



l'antisionisme jueu i dels moviments actuals de resistència palestina.

Organitza: Celrà per Palestina i Pla de l'Estany amb Palestina.

En col·laboració amb JUNTS (Associació Catalana de Jueus i Palestins), Samidoun i Sodepau.

Aquesta activitat forma part de la programació expandida a l'espectacle Vicini de Federica Porello.

RERELTELÓ

Divendres 27 de març, a les 20:30 h. Al Centre Cívic de Porqueres.

FEDERICA PORELLO

Vicini.

DANSA. INSTAL·LACIÓ.

"Com una expressió poètica esdevé política". La paraula *Vicini* (de l'italià "propers" o "veïns" neix de l'intent de crear una estructura elàstica i sensible on percebre com les accions individuals i grupals s'entretreixen constantment, alhora que ho fan amb el seu entorn. A través de gestos, paraules i objectes, les 4 intèrprets a escena parlen del paral·lelisme i de la connexió entre el "dins" i el "fora", entre la percepció, el pensament i la poètica interna d'un cos-singular i d'un cos-múltitud.

Entrades a rereltelo.cat

10 € + despeses de gestió.

Aquest espectacle forma part de les activacions del Festival d'Arts Vives a comarques gironines.

Això al poble no li agradarà.

BOSC DE CAN GINEBREDÀ

DIUMENGE 15 DE MARÇ

A les 11 h.

Ruta escultòrica "Les dones del Bosc".

És essencial, en *el Bosc d'en Xicu*, la presència

de la dona. Per això amb motiu de la celebració del dia de la dona del 8 de març, us proposem una visita dedicada a descobrir els diferents aspectes que l'escultor planteja en relació amb la feminitat. Des de les primeres venus primitives associades profundament a la fertilitat, fins a la dona de la nostra societat, passant pel canvis impulsats des del feminisme en els últims anys.

Acabada la visita obrirem un debat amb l'objectiu de reflexionar i veure en perspectiva el camí traçat, els reptes contemporanis i les propostes de futur.

Adreçada a: tots els públics.

Preu: 5 €/persona.

Més informació i reserves:

bosccanginebreda@gmail.com o 656 614 370.

DIUMENGE 29 DE MARÇ

A les 11 h.

Ruta escultòrica i taller de textures al Bosc de Can Ginebreda.

Us proposem un matí d'art, natura i gaudi. Partirem d'un passeig de descoberta del Bosc de Can Ginebreda que ens durà a experimentar amb els volums a l'entorn natural del bosc, tot fent empremtes amb fang de diverses textures: troncs, roques, branques, fulles, etc. i creant composicions que reproduïrem en guix. Una activitat per deixar anar la imaginació, la creativitat i l'experimentació!

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.

FONDIL



CARNISSERIA, XARCUTERIA, PLATS CUINATS

DISSABTES, DIUMENGES I FESTIUS: POLLASTRES A L'AST

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



SERINYÀ

Visita guiada oberta a la ciutadania 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.

ACTIVITATS ESPORTIVES

2a JORNADA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA NIVELL B

Dissabte 14 de març. A partir de les 9 del matí.

Al pavelló municipal de Porqueres.

Lliga dels consells esportius del Pla de l'Estany, Alt Empordà, Gironès, la Selva, Ripollès i Baix Empordà. Categories prebenjamins, benjamins i alevins.

Organitza: Consell Esportiu del Pla de l'Estany – GAP

Més informació: www.ceplaestany.cat



SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

DIA 8 DE MARÇ

A les 11 h. Davant de la sala polivalent. Construcció d'un mur vegetal col·lectiu.

A les 13.30 h. Plaça de les Escoles. Dinar compartit. Cal portar menjar, beure, plats, gots i coberts.

A les 17 h. A la Sala Polivalent. Obra de teatre: *(H)ovo, retaule d'una dona sense òvuls*, (Àngels Gordillo).

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.

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.

XII TROBADA ESPORTIVA DE LA GENT GRAN

Dissabte 28 de març. La dinàmica de la jornada començarà amb diverses activitats. Seguidament és farà un esmorzar. I per acabar el matí, és ballaran sardanes. Hi haurà servei d'autobús.

FUTBOL CLUB SERINYÀ

Dissabte 14 de març, a les 16 h.
FC Serinyà vs Vall d'en Bas CF

Dissabte 28 de març, a les 16 h.
FC Serinyà vs CF Ripoll

JORNADES DEL COMERÇ JUST I FINANCES ÈTIQUES

EXPOSICIÓ

Del 2 al 7 de març, de 14 a 19 h.
Fem grans les coses petites
El dilluns 2 de març, inauguració de l'exposició *Fem grans les coses petites*. La mostra reivindica el valor dels petits gestos quotidians i com, a través d'un consum responsable, poden convertir-se en grans experiències. L'objectiu és convidar a reflexionar sobre el comerç just, la proximitat, les finances ètiques i el temps compartit: consumir menys i millor. Exposició cedida per LaCoordi, Coordinadora pel Comerç Just i les Finances Ètiques de Catalunya.

ACTIVITAT EDUCATIVA

La crisi dels residus
La sala d'exposicions de Can Xerric acull una activitat participativa per reflexionar sobre el consum responsable. En centrarem en la roba per examinar on es produeix la roba, qui la produeix i què passa quan es converteix en un residu. Els alumnes de cicle superior de l'escola Bora Gran elaboraran un mapa que mostri el lloc d'origen de les seves peces i el lloc on acaben els seus residus, promovent la consciència sobre el consum tèxtil. El 7 de març es farà una valoració dels resultats i aprenentatges obtinguts.

DISSABTE 7 DE MARÇ

A partir de les 18 h.
ACTIVITAT MENSUAL

Intercanvi de roba segona mà.
En el marc de les jornades s'organitza un espai d'intercanvi de roba de segona mà per fomentar el consum responsable i donar una nova vida a peces que ja no utilitzem. Es pot portar roba en bon estat —neta i sense desperfectes— i endur-se'n d'altres que puguin ser útils.

El mercat estarà obert tot el mes de març, de dilluns a divendres, de 14 a 19 h. La roba no recollida es donarà a Roba Amiga, reforçant la solidaritat i l'economia circular.

AUDIOVISUAL

Projecció de vídeos.
Juntament amb l'exposició i l'activitat educativa es passaran de manera consecutiva diversos materials audiovisuals de curta durada amb l'objectiu d'aprofundir en la temàtica del Comerç Just, la relació Nord-Sud, les finances ètiques i el consum del tèxtil, entre d'altres.

XERRADA

Comerç Just i les Finances ètiques.
Com funcionen les cadenes globals del comerç? Com la capacitat d'influència dels països de l'anomenat "Nord-Global" regulen i defineixen les regles comercials dels productors del "Sud Global"? Quin paper juguen les finances en aquesta relació desigual que genera pobresa i exclusió?
En aquesta xerrada ens acostarem en algunes de les idees sobre el comerç just i les finances ètiques i reflexionarem sobre els nostres hàbits de consum a partir dels aprenentatges que ens mostra l'exposició visitable i l'activitat educativa duta a terme.

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE DE RAQUEL ALQUÉZAR CRUSELLAS

Unes altres finances són possibles:
La cooperativa de serveis financers Coop57 des de l'antropologia.

El propòsit d'aquest llibre és proporcionar un acostament acadèmic a la temàtica de la cerca de pràctiques alternatives que qüestionen

la lògica del sistema bancari convencional. Ens aproximarem des d'un vessant antropològic a les finances ètiques i solidàries per conèixer l'abast del seu impacte a partir d'una experiència transformadora com és Coop57.
 Premi 2023 de Recerca de l'Institut Català d'Antropologia: Mirades des de l'antropologia.
 Editorial Manifest, de Radikal Books Cooperativa.



8 DE MARÇ DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

DISSABTE 7 DE MARÇ

Un dia per reconèixer la lluita, la força i la sororitat de totes les dones.

Amb aquest motiu, el 7 de març, dissabte, farem el Sopar de la Dona, a partir de les 20:30 h., al poliesportiu. Hi haurà ball.

Agraïm a totes les dones la vostra col·laboració i participació.

RECÒNDIT

DIUMENGE 22 DE MARÇ

A les 12 h. LILDAMI.

Lildami, referent de l'urbà en català, combina rap amb tocs de funk, soul i pop, mantenint el rap com a eix central.

Concert a l'Arqueoparc Coves de Serinyà.
 Entrada gratuïta.

CLUB DE LECTURA

DISSABTE 21 DE MARÇ

SORTIDA EXPOSICIÓ

Rodoreda, un bosc.

TALLER ASTRONOMIA 7
AQUEST ANY TOCA EL SOL!
 20 anys
 7 de Març / 2026
 Plaça de les Rodes Matí 11-13h. Observació solar

Museu Darder

16:30 h 1a. PONÈNCIA Rafel Juancola La mesura del cel	17:20 h 2a. PONÈNCIA Enric Figueras L'eclipsi que va il·luminar a l'Einstein Descans 20 min	19:20 h 4a. Ponència Anna Larroy Què en sabem del Sol?
	18:30 h 3a. PONÈNCIA Torky Checa Fotografiant el Sol	

INFORMACIÓ: astrobanyoles.org @astrobanyoles

DONES I MARES
 PERFORMANCE PICTÒRICA, ESCULTÒRICA I DE MOVIMENT
 "LA PARAULA ÉS QUI ESCULPEIX"

Carrie Dorca Ma. Rosa Ferrés
 Anna Ma. Vila Núria Cros i Elisabet Godori
 relats d'Anna Ma. Vila i dibuixos de Josep Ma. Cros

15 MARÇ 2026 18 H
CASAL CÍVIC I COMUNITARI BANYOLES
 8M: Dones, fem-nos veure
 Acte amb llengua inversa. Els guanys es destinen a l'Associació Ròixir Noves Alex.

RECERCA I DIVULGACIÓ CIENTÍFICA 2026

XVI PREMI ASTROBANYOLES

Logo: A stylized circuit board with various scientific icons (atom, microscope, brain, DNA) connected by lines.

L'exposició *Rodoreda, un bosc*, aprofundeix en l'imaginari de l'escriptora catalana Mercè Rodoreda i posa al centre la radicalitat de la seva literatura.
Dinarem als Jardins de l'Ateneu Barcelonès i a la tarda visitarem l'Ateneu.
Places limitades.

XERRADA

DIJOUS 12 DE MARÇ

A les 19 h. El dret a morir dignament.
DMD Catalunya organitza una xerrada per parlar clar sobre el final de la vida: voluntats anticipades, eutanàsia, cures pal·liatives i dret a decidir.
Informació rigorosa per prendre decisions pròpies i evitar patiment innecessari.
Decidir com volem morir també és dignitat.

DONACIONS DE SANG - MARÇ

06/03/2026 BANYOLES. Manípul de Manaies. De 16 a 21 h.

07/03/2026 BANYOLES. Clínica Salus. De 10 a 14 h.

Per reservar hora (opcional):
<https://www.bancsang.net/ca/donacions/sang/on/>
<https://www.bancsang.net/ca/donacions/plasma/inscripcio/>



BLITZ DISCO

DISSABTE 14 DE MARÇ OPENING TEENS

Horari: de 17 a 22 h.

La nova festa +14 de la província de Girona.
Una sessió musical adaptada als més joves.

DISSABTE 21 DE MARÇ TARDEO MAKINERO

Horari: de 18 a 23 h.

Amb DJ Piyuli, Pucho i Ivan Dark.
Reviu la millor música makina en format tardeo!

DISSABTE 28 DE MARÇ

Horari: de 19 a 23 h.

Sessió tardeo de música Salsa i Bachata per tots els públics. Taller de formació durant la primera hora de sessió!





XXIV CONCURS DE FOTOGRAFIA DE LA NATURA 2026

“SIMETRIES I GEOMETRIES”

El tema, en aquesta edició, són **les simetries i les geometries a la natura**. Tant els elements biològics com les estructures geològiques adopten sovint formes o ordenacions geomètriques (espirals, hexàgons, circumferències, etc.) o que segueixen algun tipus de simetria. Els paisatges, per la seva banda, també les poden contenir, mitjançant reflexos, alineacions o altres tipus de composicions regulars. S'acceptaran fotografies que tinguin com a motius principals aquests elements naturals organitzats segons algun tipus de simetria o geometria.

Dotació:

Primer premi, 400 euros.
Premi Pla de l'Estany, 250 euros
Premi entitats, 250 euros.

Lliurament de fotografies:

www.cecbanyoles.cat

Termini: 1 de maig de 2026.

Lliurament de premis i inauguració de l'exposició:

Divendres 19 de juny de 2026, a les 20 h.
Lloc: Museu Darder (Banyoles).

Exposició:

Banyoles: Museu Darder, fins al 14 setembre.

Organitzat per:

Centre d'Estudis Comarcals de Banyoles
Limnos - Associació de defensa del patrimoni natural del Pla de l'Estany.
Museu Darder de Banyoles
Universitat de Girona - Facultat de Ciències

Bases completes i més informació:

<https://cecbanyoles.cat/concurs-de-fotografia>

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. El fotògraf plaestanyenc Ernest Costa i Savoia (Bescanó, 1940).

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



La borrasca *Harry* va atacar Banyoles

Aquest mes dedicarem el nostre article a repassar l'anomenada borrasca *Harry* (no ho confonguem amb la pel·lícula *Harry el brut*) i els efectes que va tenir en passar per la nostra comarca.

Després d'una primera quinzena de gener tranquil·la i seca, durant la segona quinzena el temps va donar un gir radical, començant un festival de precipitacions. *Harry* va portar a la comarca una llevantada de llibre i ens recorda la famosa *Glòria* de l'any 2020.

La pluja va començar el dia 17 de gener i es va acabar el dia 20, i aquest últim dia va ser el de més pluja. Durant aquells 4 dies varen caure a Banyoles 166,3 litres/m², fet que provocà un gran augment de cabal de totes les rieres i rierols i sobretot de l'estany. Com a conseqüència d'aquesta gran quantitat d'aigua que va directament a l'estany, majoritàriament des de la seva conca de recepció i amb menys mesura de la pluja directa, el dia 20 de gener del 2026 l'estany de Banyoles es va desbordar per alguns punts, tal com recull la foto adjunta feta el mateix dia 20, principalment pels sectors del Club, de la Draga i per la zona del camp de Futbol. Aquest desbordament no va representar cap perill ja que les seves aigües estan perfectament perimetrades i controlades. A les 17:00 hores del dimarts dia 20 de gener, el nivell de l'aigua de l'estany va assolir la seva màxima alçada dels últims 6 anys i es va situar a 37 cm per sobre de la cota zero. Recordem que l'últim desbordament s'havia produït durant



el temporal *Glòria*: el dia 23 de gener de l'any 2020 a les 06:00h del matí el nivell de l'aigua de l'estany havia arribat fins als 57 cm sobre la cota zero. La bona feina i dedicació durant tot l'episodi de pluja per part del batlle d'aigües de l'estany, va permetre el control del nivell de les aigües.

Aquestes abundants precipitacions, tant a la comarca com a les capçaleres de l'aqüífer de l'estany, també varen fer tornar les surgències de tots conegudes, com la principal de la platja d'Espolla i les secundàries situades a diferents llocs.

L'única que no va brollar va ser la anomenada *Ull de Porc*, situada al veïnat d'Usall. Aquesta surgència, que és la més alta de totes les conegudes, també és la més difícil d'observar-la brollant, ja que necessita una altíssima pressió de l'aqüífer. L'última vegada que va brollar va ser l'any 2020 durant el *Glòria*. La foto adjunta és la del camp on apareix esporàdicament l'*Ull de Porc*.

Per a més informació www.meteobanyoles.com

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 GUIA

SERVEIS PROFESSIONALS I COMERCIALS
PER ANUNCIAR-TE, DEMANA'NS INFORMACIÓ AL 636 133 433

A AGÈNCIA DE VIATGES



Viatges els 10 continents
GC 888

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



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



Tel. 972 57 07 62
www.boifet.com

Ctra. Camós, 73 - BANYOLES

Ara més a prop teu  Occident

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

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

J JARDINERIA



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

Q QUEVIURES



@calanor1965

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

ANUNCIS PER PARAULES

COLLA BASTONERA PALTRUCS DE L'ESTANY

ASSAIG OBERT ELS
DIMECRES,
DE 18:30 A 20 H.

Al Foment de la Sardana
o a la plaça del Teatre
Gratuït.

Instagram: @collabastonerapaltrucs

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.

PINTURA professional amb acabats de qualitat. Més de 20 anys d'experiència a l'estranger (Brussel·les i Nova York). Pressupost sense compromís. Tel. 632 988 528.

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

ES LLOGA local habitat per a perruqueria canina i felina, amb dues banyeres i una taula, 24 m². Es pot utilitzar per altres finalitats. Zona Can Manxa. Telèfons 972 574 805 o 661 905 316 (de 10 a 13h i de 16 a 20h).

VENC cadires a 15€.
Tel. 679 852 139.

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

RESTAURANT MAS FERRER

Cerca cambrer/a a jornada completa. Feina tot l'any. Interessats/des: Telèfon 972 594 023 o envieu CV a: reservas.masferrer@gmail.com
VENC màquina de cosir Sigma amb pedals en molt bon estat. Preu 80€. Tel. 671 431 166 (Susanna).

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
GUARDO caravanes i autocaravanes a Borgonyà. Tel. 629 513 654.

LLOGO local, traster, oficina a Banyoles. Tel. 636 306 033.

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

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

CARRETILLA de mà plegable. Preu negociable. Telèfon 972 574 753.

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.

BUSQUEM persones responsables i amb coneixements de floristeria per la diada de Sant Jordi. Tel. 650 631 212.

VENC disc dur multimèdia, revistes geogràfiques, rellotge Suunt 9 Sportiu, maxi-cosi i cotxet nadó Casual Play, matalàs inflable amb compressor elèctric mides: 140x185x40 cm. Tel. 677 732 266.

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 90x185x11 cm. Tel. 660 475 195.

VENC mostrador per rebedor, de marbre de Portugal de color rosa amb mirall i peus de columna, preu a convenir. Tel. 673 740 790 (Genís).

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

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:

Llibreria Dictum.

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

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

PROFESSOR particular s'ofereix per fer classes d'estudi o repàs d'anglès a totes les edats i nivells (A1 a C2). També sessions de conversa! Tel. 635 384 833.

ES LLOGA pis a Banyoles cèntric, 3 habitacions, cuina gran, menjador, 2 lavabos i traster. Tel. 633 225 529.

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.

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

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.

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

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

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 Massegú, tel. 680 336 757.

ES LLOGA plaça de pàrquing a Girona, a prop dels Jutjats, parc de la Devesa. Idoni per cotxe petit. Tel. 633 225 529.

VENC molinet cafè elèctric, escombra jardí, calaixos túnel aïllant per persianes, barres cortina, funda ordinador, Nany, puzzles. Tel. 618 547 607.

AC
**Assessoria
Codina**



C/ dels Vern, 3
17004 Girona

972 205 100

codina@codinacia.com

www.assessoriacodina.com

**ASSESSORAMENT
A EMPRESES I
PROFESSIONALS**



L'univers és energia (1/4)

Tot sencer és energia. Segons la Teoria Cosmològica Estàndard actual o Teoria del Big-Bang (BB), basada en les aportacions d'Albert Einstein, tota l'energia sembla que es trobava densament concentrada (singularitat) i que, quan es considera el principi de l'Univers, va explotar. Fa uns 13.700 milions d'anys. No hem d'entendre el BB com una explosió tradicional, sinó com si el mateix espai creixés, abans no existia ni espai ni temps. No és fàcil d'imaginar, certament.

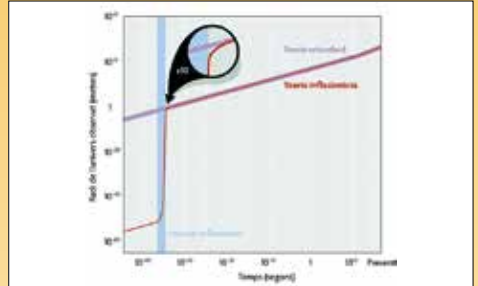
Aquesta teoria està suportada per l'experimentació. Hi ha tres punts bàsics:

- Radiació del Fons Còsmic de Microones (FCM)
- Expansió de l'Univers, desplaçament cap al vermell (constant de Hubble)
- Proporció entre hidrogen i heli a l'Univers (75/25%)

Tots tres punts han estat plenament demostrats pels científics, només el segon punt presenta una certa discòrdia en el valor final de la constant. Segons un mètode, indica 73 km/s/megaparsec (JWST) i segons un altre, només 67 (FCM). Des de fora sembla poc, però pels teòrics és massa diferència. Sembla que alguna cosa se n'escapa. No podem afirmar res del que va passar al voltant del moment de l'origen mateix al voltant del temps zero, en el qual la densitat i temperatura extremes i els efectes quàntics desconeguts fan inviàbles utilitzar les lleis físiques conegudes actuals.

Només sabem que quan havien transcorregut 10^{-43} s després del BB, *era de Planck*, les quatre forces fonamentals que conformen el nostre Univers, encara es mantenien unides i actuaven com una sola. Les forces eren i són:

- Força nuclear forta
- Força nuclear feble, aquestes dues, actuen a nivell de partícules atòmiques.
- La força electromagnètica
- La força de la gravetat, aquestes dues les podem notar a nivell humà.



Estaven unificades, és a dir, es podrien descriure amb una sola equació, encara que actualment no sabem com. Al cap de poc del BB, entre 10^{-43} i 10^{-36} s, *època de la Gran Unificació*, conforme l'espai va creixent i refredant-se, la gravetat se separa de les altres forces. Comença a actuar per si mateixa.

Entre 10^{-36} i 10^{-12} s, *època electrofeble*, la temperatura de l'Univers ja és de 10^{28} K, s'ha anat refredant. Desconeixem la temperatura inicial, però alguns teòrics la xifren en 10^{32} K, en el mínim moment possible 10^{-43} s.

Per ara, a nivell teòric i experimental, només sabem unificar-ne tres, la gravetat ens queda despenjada. Es continua investigant si les noves Teoria de Cordes o la de la Gravetat Quàntica de Bucles poden ajudar a integrar-la.

En aquest període, la força forta es desacobla de les altres dues. En aquest moment es va produir la *inflació còsmica*, va ser entre 10^{-34} i 10^{-32} s i l'espai va créixer unes 10^{50} vegades. Un procés més ràpid que la velocitat de la llum. Aquest creixement tan descomunal, encara especulatiu, permet solucionar els problemes de l'homogeneïtat i isotropia de l'Univers a gran distància i que la densitat siga pròxima a la crítica. Encara no es coneix el mecanisme que el va impulsar.

Blog personal de l'autor:

<http://elsmuseuscripts.cf.blogspot.com.es/>

centre
auditiu **audio**
PLANAS



SALUT AUDITIVA DE CONFIANÇA

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



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.