

Els colors

Revista fundada l'any 2000

del Pla de l'Estany

32è FEM JAZZ!

Festival d'Emergències Musicals de Banyoles

7, 8, 9 i 10 de maig del 2026



@banyolesgeni



Organitza:



En conveni amb:



Amb el suport de:



Col·labora:



Associat amb:



#317 Índex

32^a FEM
JAZZ!

Festival d'Emergències
Musicals de Banyoles

7, 8, 9 i 10 de maig del 2026



Pàgina 46

- 04 L'ENTREVISTA,
Pol Soler, Isidre Palmada i Enric Serras
- 06 NOTÍCIES
- 08 LA BANYOLES NEGRA, CRÒNICA NEGRA
BANYOLINA, per Josep Grabuleda
- 10 MENJAR BÉ, per Jaume Fàbrega
- 12 DONES AMB HISTÒRIA,
per Maica Palmada
- 14 UNS ULLS ESTRANYS, per Mar Vilà
- 16 ANIMALS PROPER, per Clínica 1001
- 18 TEMPS AL TEMPS,
per Enric i Gabriel Estragués
- 20 PER UN ESTIU ACTIU!
- 24 (ID)ENTITATS DE LA COMARCA,
per Rut Ahumada,
Coordinadora de Lleure del Pla de l'Estany
- 26 GENERACIÓ POST,
Jordi Serradell i Tarradas
- 30 LA GUIA DE SERVEIS
- 32 FARMÀCIES DE GUÀRDIA
TELÈFONS D'INTERÈS
- 34 COL·LABORACIÓ,
per Xarxa Ciutadana per la Mort i la Vida
- 36 ENVELLIR ÉS VIURE!
- 36 COL·LABORACIÓ, per Esteve Alsius Suñer
- 38 COL·LABORACIÓ, per Òscar Arjona Serra
- 40 PREVENCIÓ I SEGURETAT,
per Faust Moreno
- 44 CONSULTORI OBERT, per Marta Expósito
- 46 ON ANAR
- 68 FESTA MAJOR DE PORQUERES
Del 15 al 18 de maig.
- 79 RETRATS DE GENT SIGNIFICATIVA...,
per Joan Comalat i Josep Grabuleda
- 80 ANUNCIS PER PARAULES
- 82 ASTRONOMIA, per Carles Puncernau


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






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

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

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

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

Fons d'imatges_ www.freepik.com 

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

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

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

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



Unicuida és atenció domiciliària de proximitat

SERVEI ARREU DE CATALUNYA

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

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

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



Pol Soler, Isidre Palmada i Enric Serras

Professors que dirigeixen les big bands de l'EMMB

En la 32a edició del FEMJazz! hi tocaran les cinc big bands de l'Escola Municipal de Música de Banyoles. Els professors que les dirigeixen, Pol Soler, Isidre Palmada i Enric Serras, expliquen les característiques d'aquestes formacions, que constitueixen una peça fonamental en l'ecosistema del centre.

En què consisteix una big band?

És l'homòleg de l'orquestra simfònica, però de la música moderna. La formació bàsica està formada per quatre trompetes, quatre trombons, cinc saxos (dos alts, dos tenors i un baríton) i una base està integrada per piano, guitarra, contrabaix i bateria. Les nostres big bands són peculiars, perquè hi posem flautes i clarinets, incloem tots els instruments de vent. I fem una fusió entre big band i cobla, que toca per Sant Martírià, entre altres. Per tant, adaptem el format de la big band a l'escola i al poble.

Per què és important en la formació dels estudiants poder-hi tocar?

Aprenen a escoltar-se entre ells i a tocar junts. Dona sentit a tot el treball individual d'instrument. A més, introdueix els alumnes en la pràctica de la improvisació i promou el sentit de la responsabilitat, ja que cada part és necessària per al funcionament del conjunt.

Quines són les big bands de l'EMMB?

Les big bands van néixer de la necessitat d'incloure com més estudiants millor en la dinàmica de grups grans. Vam pensar que era positiu que els estudiants es coneguessin entre ells i toquessin junts. Les tres d'estudiants en edat escolar es van crear fa quatre o cinc anys, però venien d'una única big band inicial, que es va dividir en trams d'edat, dels nou als divuit anys: Lilaines, Xalió i



Juncans. Són noms d'elements naturals del Pla de l'Estany, i alhora són noms recuperats d'antigues formacions musicals que hi havia a Banyoles. La big band d'adults es va formar fa dos anys, i la big band de l'Ateneu, integrada per joves, en fa un.

“Els estudiants de l'EMMB creixen amb la big band”

Quins reptes planteja una big band?

Requereix molta energia, sobretot si en una tarda assagen diverses formacions. L'altre repte és la instrumentació, que no és la clàssica, i llavors cal adaptar les partitures als instruments de què disposem en cada moment i al nivell dels alumnes. Cal saber trobar un repertori engrescador i factible alhora. A part d'això, l'afinació i el swing (la corxera de swing rítmicament és diferent que la corxera clàssica) són també dos grans reptes.

Quins resultats estan donant?

Els alumnes en gaudeixen molt, repeteixen i cada cop són més. Creixen amb la big band. Donen molta vida a l'escola. Cada any marxem de viatge a algun país europeu i fem alguns concerts, a part dels que fem a la ciutat de Banyoles, per exemple durant la Festa Major i pel FEMJazz!.



agrienergia
GRUP A3E



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



BANYOLES DISPOSARÀ DE 40 PLACES PÚBLIQUES MÉS D'12 EL CURS 2026-27



Banyoles comptarà amb un total de 147 places públiques per a infants de 0 als 3 anys el curs 2026-2027 fruit de l'experiència pedagògica innovadora que el Departament d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya implantarà a la ciutat. Aquesta experiència, que el departament ja ha posat en marxa en diferents escoles rurals del país, es desenvoluparà a l'Escola Camins, i Banyoles serà la primera ciutat en portar a terme aquesta iniciativa. D'aquesta manera la ciutat comptarà amb 40 places públiques més d'12 el curs vinent.

La iniciativa que impulsa el Departament tindrà una durada inicial de tres cursos, que es poden ampliar, a través d'un conveni

amb les universitats de Girona i de Vic, les quals faran un seguiment i investigació del pensament matemàtic, formació del professorat implicat, per tal d'obtenir dades per avançar en l'etapa 0-3 anys. Des del Departament d'Educació també es recalca que les dues línies d'12 no impliquen la continuïtat dels alumnes a l'escola, ja que en el moment de cursar 13 caldrà fer la preinscripció com tots els infants a les escoles de primària de la ciutat. Per últim, cal tenir en compte que els infants d'aquestes dues línies noves d'12 seguiran el calendari escolar i l'horari marc de l'Escola Camins.

LA POLICIA LOCAL DE BANYOLES INICIA UNA CAMPANYA INFORMATIVA ALS CONDUCTORS DE PATINETS ELÈCTRICS



Del 20 al 30 d'abril la Policia Local de Banyoles ha portat a terme una campanya informativa per tal de donar a conèixer la nova normativa que afecta les persones conductores de VMP, com són els patinets elèctrics, que han de registrar-los a la Direcció General de Trànsit, així com contractar una assegurança obligatòria de responsabilitat civil. La campanya també vol servir per reduir les problemàtiques que s'han detectat entre els usuaris de patinets i vianants.

A finals de gener va entrar en vigor el registre obligatori de patinets elèctrics, que es gestiona des de la Direcció General de Trànsit (DGT). Aquest registre és una mena de matriculació

que és el pas previ a poder contractar una assegurança obligatòria de responsabilitat civil. Un cop la persona registri el patinet, s'obtindrà un número d'identificació que l'usuari haurà de col·locar en un punt visible del vehicle.

Des de la Policia Local es recorda que les multes per no tenir el VMP assegurat i registrat convenientment poden anar dels 350 euros per als vehicles amb un pes inferior a 25 quilos, considerats lleugers i de 800 euros els vehicles amb un pes superior a 25 quilos i una velocitat superior a 14 km/h.

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 / CDO058B17824566



Suma't al projecte DYTSA!

Amb una estratègia renovada, orientada al creixement i a la millora contínua, busquem incorporar nous professionals per a diverses seccions productives de l'empresa.

Oferim incorporació a un projecte en expansió, bon ambient de treball i possibilitats de desenvolupament professional.

an  **Onatrium** company

Si tens ganes de treballar amb nosaltres, porta el teu currículum a DYTSA o ens l'envies a cv@dytsa.es



Acusats de «fer los sastres»

Hi ha ocasions en que algú intenta fer mal a altres persones per motius desconeguts i les acusa d'accions que no són certes o de difícil confirmació. I tot plegat acaba en un plet. Ja se sap que escampar una brama pot tenir efectes perniciosos per a tothom.

Els fets es troben en un judici verbal despatxat al jutjat de Banyoles el 6 de juny de 1851. Un judici verbal és un procediment que es fa servir per a resoldre litigis civils entre les diferents parts que se senten agreujades i que no comporta indemnitzacions de grans quantitats de diners. Normalment, el perjudicat o perjudicats presenten un escrit de demanda al jutjat i així s'inicia.

Tot va començar quan Teresa Pol, de trenta-un anys d'edat, va denunciar al jutjat el paleta Ramon Badosa, de vint-i-un anys. Ramon Badosa encara no era major d'edat i va caldre nomenar un curador (persona encarregada d'actuar en el seu nom). Va ser escollit l'agutzil Andreu Freixa.

Els esdeveniments varen passar el dijous 5 de juny a les 7 del matí. A aquella hora, Teresa Pol rentava roba en el rec de la Canal, que estava descobert i passa per sota de l'actual passatge de Lluís Vilà i Vendrell. En aquest indret hi havia un rentador públic molt freqüentat.

Mentre Teresa Pol rentava la roba va passar el paleta Ramon Badosa i, com que allí també hi havia el paleta Pere Boix, Badosa va dir

públicament que havia vist Teresa Pol i Pere Boix «fora vila fent los sastres». En aquella època "Fer los sastres" volia dir mantenir relacions sexuals ("unió il·lícita amb un home"). Per tant, es tractava de malmetre l'honorabilitat moral de Teresa Pol, casada amb Joan Palmada. Tot havia tingut lloc, segons el paleta Ramon Badosa, fora de la vila, o sigui, en un lloc apartat del nucli urbà i localitzat en el terme rural banyolí. Ho feien, doncs, d'amagat.

Teresa Pol (àlies Palmada), en sentir-se ultratjada, va acudir indignada, amb el seu marit Joan Palmada, davant de l'alcalde Miquel Soler per denunciar els comentaris públics. I es va sol·licitar a Ramon Badosa que aportés proves. Ramon Badosa era un jove paleta que solia treballar a compte del mestre de cases Joan Torroella.

El dia 7 de juny encara no s'havia resolt el judici i l'alcalde, en comprovar que el regidor delegat Tomàs Sala no veia motiu suficient per a cap càstig, va absoldre l'acusat i li va exigir que, des d'ara, s'abstingués de fer acusacions si no era capaç d'aportar proves i evités pronunciar expressions indecoroses (com «fer los sastres») o seria castigat amb tot el rigor de la llei.

Segons sembla, l'autoritat municipal va considerar l'afer com un assumpte menor propi d'un jove immadur i l'honorabilitat de Teresa Pol va quedar «en entredit».

MAFONSA

Subministres l'Estany, SL

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

Tel. 972 576 704

email: porqueres@mafonsa.cat

I COM HO CONSERVO FRESC?

**No et tallis!
Al mercat, pregunta.**

Els paradistes dels mercats som professionals que t'assessorem en tot el que necessitis. No et tallis! Pregunta, i convertiràs la teva compra en una experiència més completa i personalitzada.

és de
mercat,
és



Diputació
de Girona



Boles de picolat

Arreu dels Països Catalans les boles, pilotes (País Valencià, Balears), pilotilles (Girona) o mandonguilles (general) són molt freqüents. Arreu es presenten soles i en salsa, amb salsa de tomàquet, pèsols, etc., o bé acompanyant guisats amb pollastre, vedella, conill, escudelles i sopes, verdures, arrossos i fins i tot peix o marisc i plats de mar i muntanya (sèpia amb mandonguilles).

INGREDIENTS

200g. de carn picada de vedella (aproximadament).
400 g. de carn picada de porc (aproximadament).
Farina.
Dos ous.
Dos o tres grans d'all.
Un ramet de julivert.
Una ceba.
Dos tomàquets.
Oli i sal.

ELABORACIÓ

Pasteu la carn picada, amanida amb sal i all i julivert picat, afegint-hi els ous batuts. Formeu les boles, rodones i de la grandària d'un ou petit. Feu-les rodolar en farina i deixeu-les reposar. Després fregiu-les en oli i reserveu-les. A part, ratlleu la ceba i el tomàquet, eliminant-ne



la pela i les granes. Poseu una cassola de terrissa al foc (o una cocota de ferro fos) amb oli i, a foc baix, comenceu a elaborar un bon sofregit: cal enrossir la ceba; després s'hi afegeix el puré de tomàquet i es fa reduir, lentament -afegint-hi aigua, si cal-, fins que el sofregit sigui com una mena de confitura. Quan la salsa sigui ben elaborada, hi tireu les boles, vessant-hi, si cal, una mica d'aigua o brou, que les cobreixi. Deixeu-hi fer xup-xup una bona mitja hora.

NOTES

Hi ha qui diu que la recepta realment autòctona es fa amb ceba trinxada, no amb all i julivert que, si de cas, es posa al sofregit. És molt freqüent utilitzar carn de botifarra o de llonganissa.

JAUME & POL

CONSULTORIA GASTRONÒMICA

TRADUCCIÓ DE CARTES DE RESTAURANTS

Català - Castellà - Anglès - Francès - Italià - Portuguès

Tels. 626 966 633 - 972 571 450 · fabrega.jaume@gmail.com

Recommended



Bufet Sprint



**A PARTIR
DE L'1 DE MAIG**

**OBRIM PER COLLES,
TROBADES FAMILIARS,
CELEBRACIONS
I FESTES**

PREU: 25€/persona, TOT INCLÒS



Mn. Baldiri Reixach, 25 de Banyoles

Reserves: 637 977 365

www.bufetsprint.com · sprintbanyoles@gmail.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,
gauràs 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



Qui va ser Henrietta Lacks?

La dona darrere de les cèl·lules immortals HeLa

Va néixer l'1 d'agost de 1920 a Roanoke, a l'estat de Virgínia (Estats Units). Els seus pares eren Johnny Pleasant, que treballava en una granja, i Eliza Lacks, que va morir quan ella només tenia quatre anys. Després de la mort de la mare, va anar a viure amb el seu avi, Tommy Lacks, al poble de Clover, en plena Virgínia rural.

Va assistir a una escola segregada per a afroamericans, on va rebre una educació bàsica. Des de molt jove va començar a treballar al camp per ajudar la família, especialment a les plantacions de tabac, en una vida marcada per la pobresa i la segregació racial.

El 10 d'abril de 1941 es va casar amb el seu cosí segon, David Lacks, amb qui va tenir cinc fills. A finals dels anys quaranta es van traslladar a Baltimore, on el seu marit treballava a les drassanes navals mentre ella cuidava la família.

A principis de 1951, Henrietta va començar a patir forts dolors i va detectar una massa al coll uterí. Va ser atesa a l'Hospital Johns Hopkins, un dels pocs centres que en aquella època acceptaven pacients de raça negra. El diagnòstic va ser un càncer de coll d'úter molt agressiu.

Durant el tractament amb radioteràpia, i sense informar-la ni demanar-li el consentiment, els metges li van extreure mostres del tumor. Aquestes cèl·lules van ser enviades al laboratori del doctor George Gey, que intentava obtenir una línia cel·lular humana capaç de sobreviure i reproduir-se indefinidament.

Les seves cèl·lules no només van sobreviure, sinó que es van reproduir de manera extraordinària. Així van néixer les famoses cèl·lules HeLa: "He" per Henrietta i "La" per Lacks.



Va morir el 4 d'octubre de 1951, amb només 31 anys, sense saber que les seves cèl·lules esdevindrien una eina científica fonamental. La seva família no en va ser informada fins als anys setanta i mai no va rebre cap compensació econòmica, tot i que empreses i institucions científiques en van obtenir grans beneficis. Va ser enterrada en una tomba sense nom a Lackstown, Virgínia, a prop de la seva família.

Gràcies a les seves cèl·lules s'han aconseguit avenços científics de gran importància, com el desenvolupament de la vacuna contra la poliomielitis, l'estudi del càncer, la grip, el VIH, l'èbola i la COVID-19, així com progressos en la fertilització in vitro, la teràpia gènica i la clonació. També s'han utilitzat en experiments espacials per analitzar el comportament de les cèl·lules en absència de gravetat.

L'any 2021, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) la va reconèixer públicament com una figura clau per a la ciència i la bioètica. Tot i no haver estat científica, el seu cos ha contribuït decisivament a salvar milions de vides arreu del món.

CAN RESIU

de Serinyà

PER FESTES, TROBADES,
ANIVERSARIS, CELEBRACIONS...

L'ESPAI PERFECTE PER
CREAR MOMENTS INOBLIDABLES!



PISTA DE PETANCA



PARC INFANTIL



ENTORN NATURAL I PRIVAT

PISCINA
PRIVADA

ESPAIS AMPLS
INTERIOR
I EXTERIOR

ZONA DE
PORXOS
I BARBACOA

IDEAL PER A
GRANS I PETITS



Vine a descobrir-lo

Per informació i reserves:

Contacteu amb la Rosa al  **610 876 254**

 SERINYÀ (PLA DE L'ESTANY - Girona)



Eiii!!!!

L'altre dia anava caminant pel carrer amb el meu company i de cop sento "eiii!!!!". Una altra persona el va veure i el va cridar des de l'altra vorera. Si només hagués estat un "hola i adéu", aquí s'acabava tot. Això, fins i tot ens passa a Barcelona, quan un dels dos subjectes peca d'un excés de simpatia. Tot i que el més normal és desviar la mirada i aquí ningú no ha vist ningú. Tornem a Banyoles. La conversa continuava i la meva àrea barcelonina del cervell va pensar "ara, un dels dos creuarà de vorera per continuar amb la conversa". Vaig començar a mirar si venien cotxes per si em tocava creuar la carretera a la brava. Doncs no, la conversa va continuar durant uns minuts, mentre nosaltres anàvem caminant per una vorera i l'altra persona per l'altra. De debò? De veritat després us queixeu que a Banyoles "la gent xerra"? Però si els ho poseu en safata!!! Si mig Banyoles es va assabentar de la conversa!!! Encara és estrany que no s'hi afegís ningú més. Els barcelonins tenim un sisè sentit que ens permet detectar coneguts abans de veure'ls físicament. La de vegades que he passat de llarg de casa meva per no coincidir amb un veí que venia tot darrere meu!!! La famosa regla




de les 10.000 passes diàries se la va inventar un barceloní, que només esquivant veïns i coneguts ja en feia 15.000. Aquí, si us poseu a xerrar amb el primer que us trobeu, no hi arribareu mai al mínim de passes recomanades!!! I després teniu la valentia de dir que a Barcelona hi ha soroll!!! Quin soroll??? Si no ens dirigim la paraula entre nosaltres!!! Això vosaltres que us expliqueu els resultats de l'última radiografia de vorera a vorera!!! Doncs res, me'n vaig a fer un tomb a veure si trobo algú per fer petar la xerrada. Ja està!!! Ja se m'ha encomanat el virus banyolí!!!



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

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

*Aparec i desaparec. Màgia i missatges. Miro i contemplo, ja no xuclo l'oli de les llànties! He volat per l'Himàlaia, pel desert i per Indonèsia, i ara vinc contenta cantant a les nits de primavera.
Ja saps qui soc?*



Català: òliba comuna; Castellà: lechuza común; Anglès: Barn owl; Llatí: *Tyto alba*

CARACTERÍSTIQUES INTERESSANTS

Fa vora 90 cm, d'ala a ala.

Color daurat a les parts superiors i color blanc a les parts inferiors, a les llargues potes i a la cara. Ulls negres. A mitjans de primavera, la femella pon 4-6 ous sobre les seues egagròpiles i els cova durant 33 dies.

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





IBI Urbana



IBI Rústica



**Impost vehicles de tracció
mecànica (IVTM)**



**Taxa
escombraries**



**Taxa entrada
vehicles**



Taxa Cementiri



Taxa Pesqueres



**Impost sobre Activitats
Econòmiques (IAE)**

CONTRIBUENTS AMB REBUTS DOMICILIATS

Concepte	Fracció	Data càrrec banc
IBI Urbana	60%	5 de maig
Taxa Escombraries	40%	5 d'octubre
IBI Rústica	100%	5 de maig
IVTM		
Taxa Entrada Vehicles		
Taxa Cementiri		
Taxa Pesqueres		
IAE	100%	5 d'octubre

CONTRIBUENTS AMB REBUTS NO DOMICILIATS

Concepte	Període pagament
IBI Urbana IBI Rústica IVTM Taxa Escombraries Taxa Entrada Vehicles Taxa Cementiri Taxa Pesqueres	De l'1 d'abril al 5 de juny
IAE	De l'1 de setembre al 5 de novembre

Per domiciliar el pagament de rebuts o per canvis en la domiciliació:

Ajuntament de Banyoles - Servei de Gestió Tributària i Recaptació:

Passeig Indústria, 25 1r pis

De dilluns a divendres de **8:30 a 14 h** - Tel: **972 575 007 - 972 570 050**

Per internet:

Descarregar i omplir el formulari de la Seu Electrònica <https://seu.banyoles.cat/> i enviar-lo SIGNAT al correu electrònic: hisenda@ajbanyoles.org

Data màxima 23 d'abril, excepte IAE que és fins al 24 de setembre.

Per pagar els rebuts no domiciliats:

Mitjançant el tríptic que rebreu a casa.

- A qualsevol entitat financera col·laboradora de la recaptació municipal.

- A la seu electrònica al web www.banyoles.cat a través de l'apartat de pagament d'impostos, multes, rebuts i matrícules.



La història es repeteix: el vent de Banyoles març – abril 2026

Març – abril 2012: Banyoles va viure una situació de vent que va sacsejar la vida dels banyolins durant tota la primavera amb contínues fortes ventades un dia sí i un dia també.

Aquest any 2026, la història es repeteix i en els mateixos mesos: març i abril. Durant 20 dies, entre els dies 15 de març i el dia 3 d'abril, Banyoles i comarca va patir un episodi de vent de primera divisió. Durant aquells 20 dies els vents del primer quadrant, entre tramuntana i gregal, varen bufar amb una força desacomunada per la seva persistència i durada. Tanques, persianes, tendals, arbres, branques i tota mena d'objectes varen ser-ne les víctimes preferides. La força del vent no va tenir compassió de ningú i alguns dies era impossible caminar contra el vent.

L'aigua de l'estany, tan pacífica durant tot l'any, semblava el mar enrabiats amb onades de mig metre i ocasionalment d'un metre, com recull la foto d'arxiu adjunta.

Tot seguit detallem els dies de vent de més de 40 km/h segons l'escala de Beaufort. A partir dels 30 km/h el vent ja és molest, es fa notar i està classificat com de força 5 però és suportable. A partir dels 40 km/h és quan el vent ja agafa importància, i hem destacat aquells dies que el vent va superar aquest nivell.

RAFEGUES MÀXIMES DE VENT A BANYOLES SUPERIORS ALS 40 KM/H SEGONS L'ESCALA DE BEAUFORT MARÇ-ABRIL 2026

Dia 15 de març: Vent de gregal de força 8 (entre 62 i 74 Km/h.).



Dia 26 de març: Vent de gregal de força 6 (entre 40 i 50 Km/h.).

Dia 27 de març: Vent de llevant de força 6 (entre 40 i 50 Km/h.).

Dia 29 de març: Vent de gregal de força 8 (entre 62 i 74 Km/h.).

Dia 31 de març: Vent de gregal de força 7 (entre 51 i 61 Km/h.).

Dia 1 d'abril: Vent de tramuntana de força 7 (entre 51 i 61 Km/h.).

Dia 2 d'abril: Vent de gregal de força 6 (entre 40 i 50 Km/h.).

Dia 3 d'abril: Vent de migjorn de força 6 (entre 40 i 50 Km/h.).

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

SCORPIO

PERRUQUERIA UNISEX

Soraya Martinez



SERVEI DE
MANICURA I PEDICURA

*Hores convingudes. De dilluns a dissabte.
No tanquem al migdia*

Ctra. de Vilavenut, 157 CAN PUIG - Banyoles

Tel. 640 614 196

Ampli aparcament al davant

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



Segueix-nos a



TA



ALBERT

TANCAMENTS

ALUMINI, PVC, VIDRE

T. 661 279 397

www.tancamentsalbert.com • tancamentsalbert@gmail.com

Per un estiu actiu!



Text: Redacció Els Colors

L'estiu



QUAN LES ESCOLES TANQUEN LES PORTES, S'OBRE PER ALS INFANTS UN TEMPS DE DESCOBERTA

Les activitats de lleure ofereixen un munt de possibilitats per crear un escenari d'aprenentatge i vivències en un ambient fora de la rutina diària de l'hivern.

Els casals, el joc, l'esport, les colònies, etc. permeten que cada nen i nena desenvolupi les seves habilitats, que els seran útils al llarg de tota la seva vida. Superar reptes i aconseguir objectius personals o d'equip dona seguretat i confiança en un mateix. Cada petit progrés és una motivació per continuar esforçant-se.

El treball en equip ensenya valors essencials com el respecte, la solidaritat, la cooperació i la responsabilitat. Cada nen i nena té un paper important dins l'equip i ha d'aprendre a confiar en els companys. Això fomenta el treball en equip i la capacitat d'escoltar i comunicar-se amb els altres, creant vincles d'amistat profunds i on la cooperació passa per davant de la competitivitat.

Totes les activitats d'estiu ajuden a reforçar l'autonomia i l'autoestima.

Els hàbits adquirits durant la infància esdevenen la base de la seva personalitat, el seu desenvolupament emocional, social i intel·lectual i també, la manera d'entendre el món.

Cal aprofitar cada dia compartint amb felicitat i educant jugant.

Casal Esportiu de Porquerres

Activitats	Dates
<ul style="list-style-type: none"> • Multiport • Hípica • Piscina • Tallers • Sortides • Inflables • I molt més...! 	Juliol 29/06 - 03/07 06/07 - 10/07 13/07 - 17/07 20/07 - 24/07
	Agost 03/08 - 07/08 17/08 - 21/08 24/08 - 28/08
	Setembre 27/07 - 31/07
	31/08 - 04/09

Inscripcions obertes fins a esgotar places

www.gap.cat
casalporquerres@gap.cat

Packs

Regular
58 € /setmana

Family
56 € /setmana
Per famílies nombroses o monoparentals

Piscina
Descompte de 3 €
Per infant soci de la piscina de Porquerres en qualsevol dels dos packs anteriors.

Serveis i Horaris

Casal: de 9h a 13h
Arribada: a partir de les 8:45h
Recollida: fins a les 13:15h

***Accollida: de 8h a 9h**
Arribada: a partir de les 7:50h
Preu/setmana: 11 € | Preu/dia: 4 €

***Menjador: de 13h a 15h**
Recollida: fins a les 15:15h
Preu/setmana: 45 € | Preu/dia: 11 €

*Els serveis d'acollida i menjador es duen a terme a càrrec dels participants i els 10 monitors.

1^a samarreta tècnica de regal!

Tots els desplaçaments a la piscina es faran en transport.

Organitza:

Col·labora:

El teu casal de sempre!



ACADÈMIA
GAMMA

Plaça Major, 46 · BANYOLES
Tel. 972 57 30 55 - 699 639 936
admin@acgamma.com
www.acgamma.com

ESTIU 2026

MECANOGRAFIA

Aprendre a utilitzar correctament un teclat
Per a nens i nenes a partir de 3r. de Primària

INFORMÀTICA

Per a nens i nenes i també per adults

HORARIS DE MATINS I/O TARDES

INSCRIPCIONS OBERTES!

codelearn
computational thinking

TECNOESTIU

**CAMPUS
TECNOLÒGICS**
PRESENCIALS I ONLINE

- MIHECRAFT
- POKÉMON
- ROBLOX
- INTEL·LIGÈNCIA
ARTIFICIAL

C/ Josep Maria Bohigas, 32 · Banyoles
Tel. 657 200 302 · banyoles@codelearn.cat
Més info i inscripcions:
codelearn.cat/banyoles

HORARI ESPECIAL AULA D'ESTUDI

Del 10 de maig al 10 de juny

DE DILLUNS A DIVENDRES

matins: 10 - 14 h

tardes: 16 - 22 h

DISSABTES I DIUMENGES

matins: 10:30 - 14 h

tardes: 16 - 22 h

Per a majors de 16 anys.

Connexió WIFI 

És necessari presentar un document d'identitat.

No hi ha servei de Préstec.



Per a infants
de 13 a 6è
de primària

CASAL D'ESTIU

BANYOLES, SERINYÀ i ESPONELLÀ



ESTIU
JOVE
BANYOLES

Per a joves de
1r a 4t d'ESO

INSCRIPCIONS

Del 30 de març al 4 de juny
www.ceplaestany.cat



Organitza:



Col·labora:



Amb el suport:



Coordinadora del Lleure del Pla de l'Estany: educar a través del lleure compartit

La Coordinadora de Lleure del Pla de l'Estany és la Federació que agrupa les entitats d'educació en el temps lliure de la comarca: Ei, Gent!, Escambell i Fem Tram.

Coordinadora del Lleure es va formar a principis dels anys 90 arran de la unió de diverses entitats del Pla de l'Estany: Ei Gent!, Escambell i Fem Tram, que compartien el mateix propòsit: garantir un lleure de qualitat per als infants i joves. La col·laboració va començar amb formacions conjuntes, trobades de monitors i monitores i intercanvis d'experiències, fins a crear la Federació Coordinadora del Lleure del Pla de l'Estany, que ha permès l'actual sinergia. Comparteixen la visió de l'esplai com una manera d'educar a través de l'educació no formal.

Actualment, la federació continua formada per tres entitats: Escambell, Fem Tram i Ei Gent!, que ofereixen activitats lúdiques i

educatives que mobilitzen a prop de 900 infants i joves de la comarca. Organitzen colònies, campaments i casals d'estiu i d'hivern. La Coordinadora compta amb un equip directiu format per membres de les diferents entitats, que assumeixen les funcions de presidència, secretaria i tresoreria.

Les entitats fan assemblees anuals i es troben també de manera espontània per mantenir el vincle. D'aquesta manera poden continuar impulsant el projecte conjunt, posant al centre els infants i joves. El futur està per construir, amb la voluntat de continuar treballant plegades molts anys més.



Ei Gent! és una entitat juvenil sense ànim de lucre que, des de 1991, treballa l'educació en el lleure a Banyoles. Cada dissabte organitza activitats per a infants i joves, amb jocs, tallers i dinàmiques que

fomenten la convivència, el respecte i el creixement personal. També realitza excursions i colònies, i a l'estiu destaquen les colònies de 10 dies.

Escambell és una entitat educativa nascuda el 1992 que entén el lleure com una eina per transmetre valors i fomentar el creixement personal.

A través de campaments, colònies i activitats durant el curs, treballa la cohesió de grup, l'autonomia i el respecte per la

natura. També incorpora la música com a element habitual. Amb una organització assembleària i de voluntariat, ofereix experiències educatives que afavoreixen l'aprenentatge compartit.

Fem Tram és una associació juvenil creada el 2001 que posa el focus en el vessant social del lleure. Treballa valors com la igualtat, l'esperit crític, la participació i el respecte per la diversitat i el medi ambient. Desenvolupa activitats com el casal d'hivern al barri de Canaletes, així com campaments d'estiu i altres propostes formatives, amb l'objectiu de contribuir a una societat més justa i inclusiva.



EL SECRET D'UNA BONA FESTA D'ANIVERSARI?

CELEBRAR-HO A FANG AVENTURA!



EMOCIÓ, AL AIRE LLIURE I MOLT DIVERTIMENT

Minipaintball per a nens de 8-13 anys

Paintball a partir de 14 anys



RESERVA ARA

 667 433 833

www.fangaventura.com

JORDI SERRADELL I TARRADAS PSICÒLEG I PSICOPEDAGOG

La teva història?

La meua història? La personal? La professional? Les dues? Sóc del parer que van estretament lligades i que, de fet, formen una sola història de vida. No és especialment sorprenent ni literàriament extraordinària; segurament és una més entre les històries típiques i corrents.

Tot comença, més o menys, als 16 anys, mentre estudiava batxillerat a l'INS Josep Brugulat, quan apareixen les ganes d'entendre la conducta humana i d'aportar un granet de sorra a la societat. Així és com decideixo estudiar Psicologia. Anys més tard, amplio la formació amb el màster de Psicopedagogia, que m'obre noves perspectives professionals.

No és fins fa relativament poc que em dedico plenament a la intervenció psicoterapèutica, especialment en l'acompanyament d'infants i joves amb dificultats d'aprenentatge i trastorns del neurodesenvolupament, així com en el treball del benestar emocional. Abans havia desenvolupat tasques més tècniques a l'administració pública.

Actualment em sento còmode en la intervenció directa, des d'una mirada centrada en la persona, amb un enfocament multidisciplinari i eclèctic i amb voluntat de treball en equip i amb perspectiva comunitària. Paral·lelament, estic cursant el màster de Psicologia General Sanitària.

Ambició o vocació?

Vocació. Si tinc alguna ambició, és la d'intentar fer-ho cada dia una mica millor. Opino que la vocació no és tant innata com aparentment ens volen fer creure i més aviat és construïda a partir de les experiències vitals. En el meu cas ho crec fermament, les experiències vitals m'han fet ser qui sóc avui dia.



En el meu cas, neix de vivències com anar de colònies i campaments quan era un adolescent, després ser monitor de lleure, participar en el teixit associatiu i formar part d'entitats socials i culturals. Però, sobretot, de compartir camí amb persones plenes de valors.

La psicologia està profundament vinculada a la voluntat d'ajudar, i és en aquestes experiències on em reconec i dono sentit al que faig.

Viure per treballar o treballar per viure?

Treballar per viure, sens dubte. Especialment en un context com l'actual, en què el ritme de vida sovint ens ofega i les desigualtats són cada vegada més evidents.

M'agrada explicar la meua vida com una mandarina: formada per diferents grills que, junts, construeixen un tot. Alguns representen la família, d'altres les amistats, la feina, les aficions i els interessos personals, la formació o la parella. El pes de cada part pot variar amb el temps, però és el conjunt el que dona sentit a la vida.

La feina és important, però només és una part més. Intento que m'aporti aprenentatge i gaudi. En aquest sentit una de les altres parts que m'aporta molt de gaudi i equilibri és la muntanya, que és una de les meves grans passions: la natura em dona pau, però també em posa al límit i em permet connectar amb emocions com la por, la frustració, la il·lusió o l'esperança.



CPA Porquere

patinatge@esportsporqueres.com



El projecte del Patinatge Artístic Porqueres comprèn la difusió de la pràctica del patinatge artístic sobre rodes dins i fora del nostre municipi. Entrenem seguint una metodologia concreta, orientada a motivar la pràctica esportiva saludable i divertida, potenciant l'equilibri, la flexibilitat, l'esforç i l'amistat, entenent la "competició" com una millora continua que forma part de cada patinadora.

Actualment tenim algunes fites de cara als següents mesos:

- Durant el mes de **maig, juny i juliol** comença el **període de prova**.

Tothom qui estigui interessat a venir a prova i veure què és el patinatge, pot contactar amb nosaltres (patinatge@esportsporqueres.com) per iniciar-se en aquest esport, o bé per continuar-lo al nostre Club. Animeu-vos-hi per preparar-vos per la propera temporada!

- Durant el **maig o juny** buscarem un dia per celebrar el **dia de l'amic**, en el que les nostres patinadores podran convidar a un amic/amiga que tingui ganes de venir a provar de patinar.
- **28 de juny** tindrà lloc el nostre **festival intern d'estiu**. Està obert a totes les famílies de les nostres patinadores i també a tothom qui vulgui passar una bona estona gaudint del patinatge.
- Durant el **mes de juliol** continuarem amb els entrenaments a les tardes! No parem!
- Al mes d'agost organitzarem una **Tecnificació** en la que es combinarà entrenaments d'individual, amb solo dance, coreografies i sessions de físic, dansa, ball, alimentació esportiva...

Properament anirem perfilant-ho tot i anirem informant de les novetats!

Segueix-nos al nostre Instagram!

[cpa_porqueres](https://www.instagram.com/cpa_porqueres)

Descobreix la màgia del patinatge!

DEMANA INFO

Patinatge Artístic Individual

28 DE JUNY: Festival d'estiu

JULIOL: Entrenaments

AGOST: Tecnificació

PROVA-HO AL MAIG, JUNY O JULIOL

Dilluns, de 17 a 18:30 h.

Divendres, de 18 a 19:30 h.

CPA Porqueres

patinatge@esportsporqueres.com

[cpa_porqueres](https://www.instagram.com/cpa_porqueres)

Tenim un lloc per tu!

Oferim

Període de prova **gratuït**

Apte per tots els nivells

Deixem els patins

No cost de matriculació

Aprenentatge i diversió

Entrenaments d'alt nivell

Grup entrenament adults



Club Patinatge Artístic Porqueres · C/ Montseny, s/n · Porqueres

Tel. 669 716 180 (Pilar) - 648 021 405 (Isa)



Per un estiu actiu!

Banyoles destinarà un mínim de 23.000 euros a les Beques 'Lleure per a Tothom'

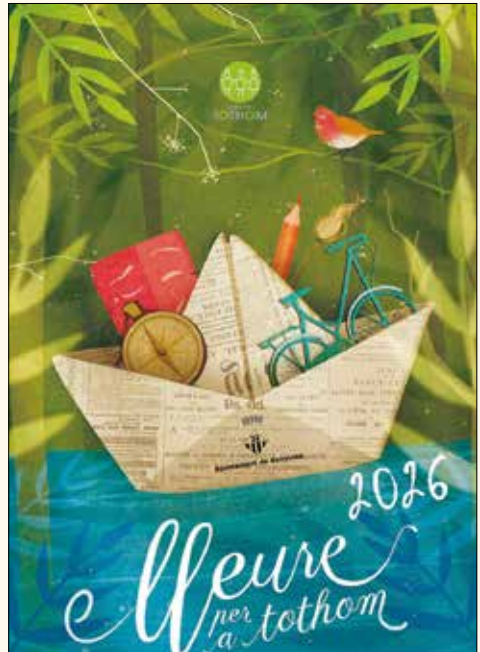
Per segon any consecutiu l'Ajuntament de Banyoles incrementa la partida inicial del programa de Beques 'Lleure per a Tothom' que en aquest 2026 serà de 23.000 euros, 5.000 més que l'any 2025. Més enllà de la situació econòmica familiar, a l'hora d'atorgar l'ajut també es valora si la sol·licitud prové d'una família nombrosa, monoparental, acollidora o si hi ha alguna persona amb discapacitat. A partir de tots aquests barems es farà una llista ordenada segons la puntuació obtinguda.

FINA A 16 PROPOSTES DIFERENTS

'Lleure per a Tothom' és una proposta de lleure creada de manera compartida per l'Ajuntament de Banyoles i les entitats educatives que es comprometen a fer del lleure un espai obert, participatiu, inclusiu, d'atenció a la diversitat i a l'abast de tothom. En aquest 2026 hi ha un total de setze casals d'estiu diferents, de diverses temàtiques i centres d'interès i per a diferents edats, amb propostes per a infants i joves des d'I3 fins a 4rt d'ESO. Hi participen els Museus de Banyoles, el Servei d'Educació de l'Ajuntament, l'Escola Municipal de Música i l'Aula de Teatre, la Coordinadora de Lleure, el Consell Esportiu del Pla de l'Estany, Un Salt al Circ, la Fundació Estany, la Fundació Autisme Mas Casadevall, el Club Natació Banyoles i l'Escola de Natura.

L'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT EIX PRINCIPAL I VERTEBRADOR EN TOTS ELS CASALS

Dins la programació dels casals d'estiu, hi haurà també dos casals per a infants i joves amb Trastorn de l'Espectre Autista, i altres discapacitats, que seran gestionats per la Fundació Autisme Mas Casadevall i la Fundació Estany. Mitjançant el conveni de col·laboració amb la Fundació Estany, les entitats es formen i es facilita professionals de



suport als casals en els casos d'infants i joves que les seves necessitats així ho requereixen.

Les sol·licituds es podran presentar fins al 13 de maig en format telemàtic, per al que cal certificat digital, a través de la seu electrònica de l'Ajuntament de Banyoles (www.seu.banyoles.cat), i també amb es podran fer de forma presencial a l'Oficina Jove Cal Drac, fins al 13 de maig, de dilluns a divendres, de 10 del matí a 1 del migdia i de 4 a 7 de la tarda. Pel que fa a les inscripcions als casals d'estiu, es poden fer a través de les entitats organitzadores.

Tota la informació referent al programa està disponible a les pàgines www.plaestanyjove.cat i www.banyoles.cat.

TOTHOM



Sol·licitud de la BECA i inscripció dels casals LLEURE PER A
TOTHOM'26

Del 27 abril al 13 de maig

Oficina Jove Cal Drac: dilluns a divendres 10h-13h i 16h-19h



Ajuntament de Banyoles

Més informació: joventut@ajbanyoles.org

*e lleure
per
a tothom*



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



@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

ANIMALS DOMÈSTICS



**URGÈNCIES - PERRUQUERIA CANINA
COMPLEMENTS PER ANIMALS**

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

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

ASSEGURANCES

ASSEFONT
MEDIADORS D'ASSEGURANCES DES DEL 1977

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

www.mapfre.com/oficinas/1724 Adà

mapfre ASSEFONT 1977 SL
Agència d'assegurances exclusiva de Mapfre
CDO058B17824566

J JARDINERIA



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

P PERRUQUERIES

SCORPIO
PERRUQUERIA UNISEX
Soraya Martinez
Hores convingudes
De dilluns a dissabte. No tanquem al migdia
Ctra. de Vilavenut, 157 - CAN PUIG -
Banyoles - Tel. 640 614 196
Ampli aparcament al davant

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

Q QUEVIURES

@calanor1965



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

- . Campanya durant el mes de MAIG de 2026.
- . Només els socis dels clubs participants.



ASSOCIACIÓ BANYOLES
comerç i turisme

AMB EL TEU CLUB, COMPRA A BANYOLES!!



CONSULTA ELS ESTABLIMENTS PARTICIPANTS

A LES NOSTRES XARXES



WWW.BANYOLESCOMERCITURISME.CAT



FARMÀCIES DE GUÀRDIA

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

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

CORNELLÀ DEL TERRI

Dies 4, 5, 6, 7, 8
M. CARME BUSQUET
Tel. 676 214 419 (Guàrdia)

SERINYÀ

Dies 12, 13, 14, 15
ROSA M. PIJUAN
Tel. 615 370 311 (Guàrdia)

FONTCOBERTA

Dies 18, 19, 20, 21, 22
NATÀLIA RUHÍ
Tel. 646 474 828 (Guàrdia)

CAMÓS

Dies 25, 26, 27, 28, 29
NÚRIA DELLONDER
Tel. 673 586 979 (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/ Figueras, 41 (Can Puig) · Banyoles
Tel. 972 58 27 35

ALBERT MASGRAU

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

JORDI OMEDES

Mercadal, 16 · Banyoles
Tel. 972 57 01 46

ROSA MARIA PIJUAN

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

NATÀLIA RUHÍ

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

JOSEP TORRES

Sant Andreu, 35 · Porqueres
Tel. 667 989 894

LÍDIA VIDAL PRUJÀ

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



TELÈFONS D'INTERÈS

BANYOLES

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

CAMÓS

Ajuntament..... 972 57 31 92

CORNELLÀ DEL TERRI

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

CRESPIÀ

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

ESPONELLÀ

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

FONTCOBERTA

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

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
-----------------	--------------



CLÍNICA SALUS INFIRMORUM

Servei de Logopèdia

Sra. Nora Baulida



DEGLUCIÓ

Estimulació de la musculatura implicada en les dificultats per empassar sòlid o líquid.

LLENGUATGE

Reforç de les habilitats comunicatives i lingüístiques per millorar l'expressió i la comprensió del llenguatge.

VEU

Exercicis de rehabilitació vocal per resoldre les alteracions de les cordes vocals.

PARLA

Estimulació de la musculatura implicada en les dificultats de la parla, d'articulació o pronunciació d'un so.



972 57 02 08

Telèfon i WhatsApp

Descans conscient, morir conscient: trobar la mort amb presència

En moltes cultures contemporànies la mort és un tema tabú. Se'n parla poc o gens. Paral·lelament, el descans també s'ha tornat estrany: vivim en una societat que admira l'activitat constant i la productivitat, mentre que el descans profund sovint es confon amb distracció o evasió.

Tanmateix, en diverses tradicions contemplatives el descans i la mort estan íntimament relacionats. Aprendre a descansar amb consciència pot convertir-se en un entrenament per aprendre a deixar anar amb serenitat. Cada vegada que permetem que el cos es relaxi i que la ment redueixi el seu control, ens familiaritzem amb un procés de dissolució suau que forma part de la vida mateixa.

Una pràctica clau en aquest context és el *Maranasati* del budisme, la meditació sobre la consciència de la mort. En aquesta disciplina els practicants reflexionen sobre la inevitabilitat de morir i sobre la incertesa del moment en què això succeirà. L'objectiu no és generar por, sinó desenvolupar lucidesa i equanimitat davant la impermanència.

En el món del ioga trobem una pràctica que també treballa amb aquest procés de deixar anar: el *Yoga Nidra*. El mestre indi Swami Satyananda Saraswati, fundador de Bihar School of Yoga, va sistematitzar aquesta pràctica al segle XX a partir de tècniques antigues del tantra i del ioga clàssic. Satyananda va observar que a moltes persones se'ls feia difícil accedir a la meditació tradicional a causa de l'estrès i la tensió, i per això va desenvolupar un mètode estructurat que permet entrar en un estat profund de relaxació mantenint la consciència desperta.

En aquest estat, situat entre la vigília i el son, el cos es relaxa profundament i la ment analítica es calma. És precisament en aquest moment quan s'introdueix el *saṅkalpa*, una breu resolució interior expressada com una afirmació clara i senzilla que funciona com una llavor plantada en un moment en què la ment és especialment receptiva.



Aquest principi també troba suport en la neurociència contemporània. Sabem que el cervell reforça els patrons que repetim amb regularitat: les idees i frases que mantenim en la nostra ment acaben modelant les connexions neuronals. Quan una intenció es formula en un estat de relaxació profunda, pot integrar-se amb més facilitat en nivells més profunds de la ment.

La professora i autora Anna Sesma ha contribuït a difondre aquesta pràctica en el context contemporani, destacant la seva dimensió d'integració emocional i d'autoconeixement.

Potser el descans conscient no ens dóna respostes definitives sobre la mort. Però pot ajudar-nos a familiaritzar-nos amb la quietud i amb el deixar anar. Potser, si aquest espai interior esdevé cada vegada més conegut, el moment final no serà del tot estrany. Potser s'assemblarà a un lloc que ja hem visitat abans.

Per més informació podeu contactar a través de:
xarxaciutadanamd@gmail.com

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



Envelliment actiu

L'envelliment actiu és un concepte cada vegada més present en la nostra societat, i fa referència a la capacitat de les persones grans de mantenir-se actives físicament, mentalment i socialment. No es tracta només de viure més anys, sinó de viure'ls amb qualitat. Adoptar hàbits saludables, com una alimentació equilibrada, relacions socials actives i, sobretot, la pràctica regular d'exercici físic, és clau per aconseguir-ho.

Un dels pilars fonamentals de l'envelliment actiu és la força muscular. Amb el pas del temps, el cos experimenta una pèrdua natural de massa i força muscular, un procés conegut com a sarcopènia. Aquesta disminució pot afectar la mobilitat, l'equilibri i augmentar el risc de caigudes. Per això, treballar la força en la tercera edat no és només recomanable, sinó essencial. Exercicis adaptats com l'entrenament amb peses lleugeres, bandes elàstiques o activitats com el ioga i el pilates poden ajudar a mantenir la musculatura activa i funcional. A més, tenir una bona força muscular contribueix a mantenir l'autonomia personal. Accions quotidianes com aixecar-se d'una cadira, pujar escales o carregar la compra esdevenen molt més fàcils quan el cos està preparat. També té un impacte positiu en la salut òssia, la postura i fins i tot en l'estat d'ànim.

En aquest context, el món de l'ortopèdia juga un paper molt important. Els productes ortopèdics no només estan pensats per a persones amb limitacions severes, sinó també com a suport



per prevenir lesions i millorar el rendiment físic. Elements com plantilles personalitzades, genolleres, faixes lumbars o bastons ergonòmics poden facilitar la pràctica d'exercici i aportar seguretat.

És important destacar que l'ús d'aquests recursos no ha de substituir l'activitat física, sinó complementar-la. L'objectiu és adaptar-se a les necessitats de cada persona, reduint el risc de lesions i afavorint la continuïtat de l'exercici. Amb l'assessorament adequat de professionals, es poden escollir les solucions més adients per a cada cas.

En definitiva, l'envelliment actiu és una oportunitat per continuar gaudint d'una vida plena. Mantenir la força muscular i aprofitar els avenços en ortopèdia permeten a les persones grans conservar la seva autonomia i benestar durant més temps.

ORTOPÈDIA ALSÍUS

AL MIG DE BANYOLES
al costat de la plaça Major

VENDA I LLOGUER D'ARTICLES ORTOPROTÈTICS

Ajudes per al bany, la llar i la vida diària · Ajudes per a la marxa i el descans · Cadires de rodes, carrutxes, bastons i tot tipus d'ortesis · Sabates ortopèdiques i plantilles · Productes antinafres
Ortopèdia esportiva · Servei a geriàtrics

Visita la plana web: www.ortopediaalsius.com



Girona, 18 – 17820 Banyoles Tels. 972 57 68 83 / 972 57 00 79 ortopedia.alsius@gmail.com
Per consultes WhatsApp, al 620 685 019

Un espai per viure amb qualitat i calidesa

A la Residència Sagrat Cor treballem per oferir un entorn acollidor, professional i pensat per al benestar de cada resident i de les seves famílies.

Vine a sentir-te com a casa.

Disposem de 81 places residencials, 12 places de centre de dia i 35 places en unitats de convivència, integrades dins d'un model d'atenció més humana, proper i adaptat al ritme de cada persona.

C/Nou, 42, 17820, Banyoles
informacio@sagratcor.com
972 570 445



El Mirador de l'Estany

Residència per a gent gran

Tel. 972 58 04 63

www.elmiradorestany.com

Ctra. Banyoles a Figueres, km. 1,5 - 17820 Banyoles (Girona)

e-mail: elmiradorestany@gmail.com



Us recordem que tenim CENTRE DE DIA



Envellir és viure!

Col·laboració

Text: Òscar Arjona Serra

Acompanyar amb respecte i proximitat

La meva feina consisteix a facilitar el dia a dia de les persones grans o amb mobilitat reduïda, traslladant-les des del seu domicili fins als centres de dia, hospitals o altres punts on necessitin arribar amb comoditat i seguretat. Sovint aquesta tasca la voldrien fer els familiars, però la realitat actual –amb horaris laborals exigents, compromisos personals i falta de disponibilitat– fa que no sempre sigui possible. És precisament en aquests moments quan entro jo, oferint un servei essencial que permet a les famílies descansar i als avis mantenir l'autonomia i rutina sense preocupacions.

A més dels trasllats, també realitzo l'acompanyament complet dins dels centres mèdics. Això vol dir que no només els porto fins a la consulta, sinó que els ajudo en tot allò que faci falta: parlar amb el metge o els infermers per aclarir informació, ajudar-los a treure's o posar-se la roba si ho necessiten, o simplement fer-los sentir tranquils i acompanyats. Moltes d'aquestes persones viuen soles o tenen dificultats per moure's, i saber que algú les acompanya amb atenció i respecte marca la diferència. Aquest suport humà converteix una visita mèdica, sovint estressant, en una experiència més propera i segura. Per fer aquesta feina dispenso d'un vehicle especialment adaptat i preparat per al transport de persones amb diferents necessitats. El vehicle compta amb espai per a sis passatgers amb butaca i fins a dues cadires de rodes al mateix temps. Està equipat amb rampa i esgraons per facilitar l'accessibilitat, un sistema de climatització que garanteix el confort durant tot l'any, una farmaciola

completa per a possibles petites incidències, i oxigen medicinal per als casos en què algun usuari ho necessiti. Tot el conjunt està pensat perquè cada trajecte es faci amb la màxima seguretat, dignitat i professionalitat.

La meva formació com a Tècnic en Transport Sanitari i en primers auxilis, juntament amb la capacitat per utilitzar el DEA (desfibril·lador extern automàtic), em permet reaccionar amb serenitat i eficàcia davant qualsevol situació d'emergència. Aquesta preparació és un pilar fonamental per poder oferir confiança tant als usuaris com als seus familiars, que saben que els seus éssers estimats estan en bones mans.

Més enllà del servei, considero que la meva feina té un component profundament humà. Cada dia converso amb avis que expliquen les seves històries, les seves rutines o els seus records, fent que cada trajecte sigui un moment de proximitat i respecte. Intento que cada viatge sigui tranquil, còmode i agradable, fent que l'arribada al centre o hospital sigui gairebé com anar a trobar amics.

És una feina que combina professionalitat i empatia, logística i sensibilitat. Saber que, gràcies a la meva tasca, moltes famílies poden viure més tranquil·les i molts avis poden seguir amb les seves activitats i tractaments, és la millor recompensa. El meu objectiu diari és fer que cada desplaçament i cada acompanyament siguin segurs, dignes i humans.



AMBULÀNCIES XAPOTS

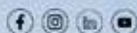
ÒSCAR ARJONA

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 Infirmitatum, 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

Tel. 633 70 40 80
ambulancias@xapots.com
@@ambuxapots



www.asisgrup.cat
972 410 325

asis

GRUP

ATENCIÓ
social,
sanitària i
legal
per a la
SALUT
de persones
i centres.

gencat

Proveïdors del Sistema
Català de Serveis Socials

acra

Membres del Consell
Català del SAD

ARTRIS

**RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
CAN CARRÉ**

Una llar activa i dinàmica

També amb servei d'atenció a domicili



C/ St. Martíà, 75 Banyoles - Tel. 972 574 005 - www.artris.org



Envellir és viure!

Prevenició i seguretat

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

El fals amic

L'estafa del fals amic és un engany en què els delinqüents, aprofitant-se de la bona fe i confiança, es fan passar per familiars o coneguts per demanar diners amb urgència, sovint a gent gran. Aquest tipus de frau enganya la víctima suplantant la identitat d'un conegut.

COM FUNCIONA?

L'estafador aborda la víctima, normalment pel carrer o trucant al timbre de casa, i es fa passar per un conegut o un amic íntim de la família. Fa servir la pressió psicològica i la sorpresa ("Hola, saps qui sóc?", "Com és que no em reconeixes?") per fer que la víctima se senti incòmoda i acabi facilitant, ella mateixa, el nom d'algun familiar.

Un cop iniciada la conversa, el delinqüent busca guanyar-se la confiança de la víctima amb detalls concrets (noms de familiars, llocs visitats o dades laborals) i informació personal, sovint obtinguda prèviament o mitjançant manipulació, per resultar més creïble.

Després d'establir un vincle emocional amb la víctima, apareix l'excusa de l'emergència:

un engany que consisteix a fingir un problema urgent, com ara un accident, una avaria o la falta de liquiditat.

L'estafador juga amb la urgència i la proximitat emocional per evitar que la víctima pensi amb claredat. Per aquest motiu, li demana diners en efectiu amb el pretext de resoldre l'imprevist com més aviat millor. A més, es compromet a retornar-los tan bon punt se solucioni el problema.

CONSELLS DE SEGURETAT:

- No faciliteu cap tipus d'informació personal a ningú sota cap pretext.
- Desconfieu sempre de les urgències o de qualsevol situació que us obligui a actuar de forma immediata.
- No doneu mai diners a desconeguts, per molt que diguin que coneixen la vostra família.
- Aviseu les persones del vostre entorn que considereu que poden ser més vulnerables.
- Si sou víctimes d'un delicte, aviseu immediatament els Mossos d'Esquadra al telèfon 112.

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) 



LA TORRE


Qualitat de vida

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
La Torre, des de 1994 donant qualitat de vida

- Centre assolellat amb terrassa i jardí.
- Espais oberts i sales diferenciades per cada activitat.
- Places públiques i privades per a 31 persones.
- Tracte personalitzat.
- Al costat de Banyoles i ben comunicada des de Girona, Olot i Figueres.
- Serveis i activitats; atenció mèdica, fisioterapeuta, cuina pròpia, passeig diari, tallers, música i internet entre altres.
- 30 anys d'experiència i professionalització.






Tel. 972 581 594 · 630 791 400 · www.residencialatorre.com



Bella Tardor

Residència per a la Tercera Edat



Pg. de La Puda, 46 - 54 · 17820 · Banyoles
Tel. 972 57 57 82 · bellatardor@gmail.com

SUSSI VILA TAXI

SERVEI 24 HORES
sussivila@hotmail.com    

Telèfon
609 284 872



TRASLLATS A PORTS I AEROPORTS
SERVEI A PARTICULARS I EMPRESES
CURTOS I LLARGS RECORREGUTS
PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS



EL BATEC DE LA SOLANA



LA TENDRESA ES TROBA EN ELS GESTOS MÉS PETITS



Hola, em dic Isabel.

Fa quinze anys que treballo a la residència La Solana.

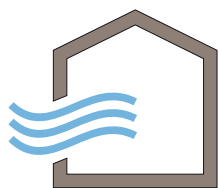
M'agrada la meva feina, és molt gratificant.

Aquets anys, he après moltes coses, una d'elles a estimar i ser estimada però, sobretot, a entendre què és important per les persones que cuidem, detalls que per nosaltres no tindrien valor ni importància, però que per ells té un gran valor.

Això m'ha ajudat a entendre'ls i rebre un gràcies per les petites coses que fas al dia a dia i que per ells són grans coses que, sovint, no poden fer i per aquest fet mostren agraïment.

Els hem d'acompanyar fins a l'últim dia de les seves vides, que no és fàcil.

Per tant, tenim la responsabilitat de ser els seus ulls, les seves mans i la seva veu.



LA SOLANA DE BANYOLES

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



PROFESSIONALS: EQUIP GEROCULTOR

***A la residència La Solana, els somriures trenquen qualsevol dia gris
i el maig té gust de primavera.***



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:



Residencia la Solana



lasolanadebanyoles



Envellir és viure!

Consultori Obert

Text: Marta Expósito

Alimentació de tota la vida

No fa pas tants anys l'alimentació era més simple, més natural i més saludable. Es menjaven els aliments que la terra donava a cada temporada, es cuinava el que es tenia a l'hort de casa o del veí o bé la majoria compraven al mercat, Sempre de proximitat, aliments que el cos necessita per cada estació de l'any.

Una dada que em segueix al·lucinant és que no fa tants anys es consumia una mitjana anual de 2 kg. de sucre per persona, avui dia sobrepassem els 90 kg de sucre per persona a l'any. I com ho fem? Doncs consumint productes processats. Moltíssims aliments contenen sucre, no cal que siguin de gust dolç, fins i tot els productes salats contenen sucres afegits.

A vegades sento que diuen... "però si abans menjaven sucre, pa i estaven tots bé i no els passava res". Doncs si, però en quantitats moderades i sense consumir-ho en forma de processats.

La nostra gent gran, és la gent sàvia que coneix el menjar de tota la vida, que ha viscut una època més o menys dura, però una època on tot era més "slow", més humà, ens comunicàvem cara a cara, menjàvem cuinats d'aliments de temporada, ens movíem més per desplaçar-nos i anàvem a dormir més aviat, quan s'havia posat el sol. Avui dia, és molt més fàcil comprar el menjar preparat al supermercat, ple d'additius, anar amb patinet elèctric, motocicleta o cotxe, parlar per

Whatsapp, i anar a dormir molt tard mirant una pel·lícula al Netflix.

Amb tot això vull dir que, seguir l'alimentació de tota la vida, la que la nostra gent gran coneix, amb hàbits més tranquils, com el nostre cos agraeix serà molt més saludable i beneficiós per nostres cos.

PENSANT QUE AIXÒ ÉS EL QUE SERIA MILLOR, US PROPOSO A POC A POC TORNAR A BUSCAR AQUESTS HÀBITS TAN SALUDABLES:

- Compra aliments de temporada i a prop de casa. Amb molts vegetals.
- Organitza't per cuinar per avançat, preparant diversos plats a la vegada, per poder anar més relaxat durant la setmana.
- Mou-te.
- Menja quan tens gana i no quan veus un aliment que t'agrada.
- Agraeix la comoditat que tens.
- Ves a dormir aviat.

Em sembla que amb aquests petits consells simples, que són els que la nostra gent gran ha practicat de sempre, la salut en pot sortir clarament beneficiada.

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

Consulta de nutrició personalitzada
Programes de salut i benestar

Visita el nou web per veure'n les novetats
www.martaexposito.cat

marta
nutrició per
viure millor



Residència Assistida Pla de Martís

Veïnat Martís de Baix, Esponellà (Girona) - 972 59 70 00

plademartís@suara.coop - <https://centresresidencials.suara.coop/es>



+20
Anys

VALL DEL TERRI

Centre de Serveis per a la Gent Gran

RESIDÈNCIA ASSISTIDA · CENTRE DE DIA
CENTRE COL·LABORADOR DE LA GENERALITAT



C/ Mossèn Jacint Verdaguer, 35 · Cornellà del Terri (Girona) · Te1. 972 594 050

www.residenciavalldelterri.cat · tsocialvalldelterri@gmail.com

 @residenciavalldelterri



BANYOLES

Amb el suport de l'Ajuntament de Banyoles



PROGRAMACIÓ FEMJazz! DEL 7 AL 10 DE MAIG DE 2026

DIJOUS 7 DE MAIG

CARME CANELA DUO

A les 20 h. Auditori de l'Ateneu.

Gratuït. Entrades a Cultura Banyoles.

Carme Canela: veu.

Jaume Llombart: guitarra.

JUANMA TRUJILLO I LEONOR FALCÓN

A les 21.30 h. Espai Eat Art.

Juanma Trujillo: guitarra i veu.

Leonor Falcón: violí.

DIVENDRES 8 DE MAIG

BIG BAND D'ADULTS (EMMB) + TOCATS PER LA MÚSICA

A les 18.30 h. Casal Cívic i Comunitari.

SCHULKOWSKY, BARON & YOSHIHIDE: LAVISH JOY

A les 20 h. Auditori de l'Ateneu.

Preu: 15 euros. Entrades a Cultura Banyoles.

Robyn Schulkowsky: percussió.

Joey Baron: bateria.

Otomo Yoshihide: guitarra.

UP! QUINTET

A les 22 h. The City Arms.

Pau Cullerell: saxo tenor.

Albert Clapés: trompeta.

Alex Cansell: piano.

Albert Martínez: contrabaix.

Oriol Toniatti: bateria.

DISSABTE 9 DE MAIG

Tots els concerts es faran al Parc de la Draga.

Hi haurà servei de barra i menjar.

MARTÍ MITJAVILA TRIO

A les 18 h.

Martí Mitjavila: clarinet i clarinet baix.

David Puime: bateria.

Cas Jiskoot: contrabaix.

FEMRapz & RODRIGO LAVIÑA

A les 19.15 h.

Rodrigo Laviña i joves banyolins: MC.

Joan Mominó: trompeta.

Martí Cabarrocas i David Llop: saxo alt.

Joel de Palau: baix.

Emma Morante: teclats.

Edu Font: guitarra.

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



DEMANI'NS
PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

FRAN RAMOS QUARTET

A les 18 h.

Fran Ramos: saxo alt.

Enric Fuster: bateria.

Diego Hervalejo: piano.

Camil Arcarazo: contrabaix.

AJUNTAMENT DE BANYOLES

AUTOCURA EMOCIONAL: L'ART DE POSAR LÍMITS

Tallers gratuïts amb Júlia Barba Solé.

Dimecres 6, 13, 20, 27 de maig i 3 i 10 de juny. De 17:30 a 19 h.

Escola La Draga.

TARDES DE CRIANÇA 'GERMANS, NO RIVALS'

A càrrec de Mireia Bosch.

Dimarts 5 de maig. A les 17:30 h.

Escola de La Vila.

Més informació o reserva de canguratge a partir de 3 anys:

Tels. 691 497 136 - 662 304 257.

ACTIVEM-NOS, OBLIGACIONS DE LES ENTITATS

Sessió 1 sobre les obligacions de les entitats, com crear la signatura electrònica, les obligacions en matèria de facturació electrònica i obligatorietat, com relacionar-nos amb l'administració.

Dissabte 30 de maig. De 10 a 12:30 h.

Escola de La Vila.

FORMACIÓ DIGITAL

Aprèn a treure tot el profit del teu mòbil (gratuïta).

Dimarts i dimecres, del 5 al 27 de maig.

De 10 a 12 h.

Casal de barri de La Farga.

REVOLUCIONA EL TEU NEGOCI AMB LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL.

Descobreix, en aquest taller pràctic, com les eines com Chat GPT i Gemini, entre d'altres, poden ajudar-te en el dia a dia i fer créixer el teu negoci.

Dia 25 de maig. De 9.30 a 11.30 h.

Al Servei d'Ocupació Municipal de Banyoles.

A càrrec de SH Solutions.

Formació gratuïta.

ARTS ESCÈNIQUES

JAZZ

SCHULKOWSKY, BARON & YOSHIHIDE

Lavish Joy.

Divendres 8 de maig, 20 h. Auditori de l'Ateneu. Preu: 15 €.

CINEMA

SIRAT. Cicle Gaudí.

Divendres 22 maig, 20 h. Auditori de l'Ateneu.

Pel·lícula recomanada per a majors de 16 anys.

Durada: 111 minuts. Preu: 4,5 €.

CINEMA FAMILIAR

ERNEST I CELESTINE CONTES DE

PRIMAVERA. CineXic.

Diumenge 24 maig, 17 h. Auditori de l'Ateneu.

Pel·lícula recomanada per a majors de 3 anys.

Durada: 48 minuts. Preu: 3 €.

BIBLIOTECA DE BANYOLES

ACTIVITATS INFANTILS I FAMILIARS

HORA DEL CONTE

Dijous 7 de maig. A les 17:30 h. Biblioteca.

BIBLIONADONS. *Dins la clariana*. A càrrec de Cacauet Teatre. Edat recomanada de 0 a 3 anys. Aforament limitat.

Amb inscripció prèvia a cultura.banyoles.cat

FONDIL



CARNISSERIA, XARCUTERIA, PLATS CUINATS

DISSABTES, DIUMENGES I FESTIUS: POLLASTRES A L'AST

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



FINCAS COS
HOMES & ESTATES

**MASIES · CASES RURALS · FINQUES RÚSTIQUES
TORRES · CASES DE POBLE · CASTELLS**

Per vendre pot fer els passos que vulgui, però, de definitius, només n'hi ha un: **Sr. Cos, 50 anys venent**, tot un referent per a la gent de la ciutat que va al poble o al camp.

Truqui i visitarem la seva finca aconsellant-li el millor sense cap compromís. Anem al gra i no li fem perdre el temps.

 **Assessoria JURÍDICA INTEGRAL**

 **679 71 04 46**

Sr. Cos  **933 633 500**

C/ París, 130 ent. **BARCELONA**

www.fincascos.com

info@fincascos.com

Dijous 21 de maig. A les 17:30 h. Biblioteca.
HORA DEL CONTE. *La casa que canta*. A càrrec de Bel Contes. Edat recomanada: a partir de 3 anys.

ELS REPTES DE LA RITA

La Rita és una trapella i ha xuclat algunes lletres.

Saps què hi diu?

E_ C_NTE D'EN P_TUFET

De les lletres que xucla en fa frases fetes.

Sabeu què vol dir ...FER EL PRÉSSEC?

Podeu venir a la biblioteca a omplir les butlletes.

Sort!

ACTIVITATS ADULTS

VERS L'ESTANY

Quarta edició d'aquest cicle que convida poetes d'expressió catalana que llegiran la seva obra, i també versos d'altres autors. I cap lloc millor per acollir-los que la pesquera Gimferrer, a la vora de l'estany.

Conductor: Joan-Lluís Lluís.

Dissabte 9 de maig. A les 18:30 h. Pesquera Gimferrer. RECITAL POÈTIC. Antoni Clapés. Divulgador apassionat de la poesia a través de l'editorial Cafè Central, que va fundar el 1989, i mitjançant les seves traduccions.

Dissabte 16 de maig. A les 18:30 h. Pesquera Gimferrer. RECITAL POÈTIC. Elies Barberà. Alhora poeta i actor, Barberà fa d'una lectura de poesia un recital memorable.

Dissabte 23 de maig. A les 18:30 h. Pesquera Gimferrer. RECITAL POÈTIC. Rosa Font. "Som un petit estany, una bassa on s'amaguen el cel i els avions" escriu, explorant la menudesa de l'ésser humà enclòs en paisatges sovint empordanesos. Ha guanyat, entre altres, el premi Carles Riba.

Dissabte 30 de maig. A les 18:30 h. Pesquera Gimferrer. RECITAL POÈTIC. Blanc Lluís Vidal. El fet de rebre el premi Carles Riba per *Tan bonica i tan tirana*, li ha donat una popularitat evident, però ja fa molts anys que és una de les veus que compten en el panorama català, amb obres com *Punyetera flor* o *Amor a la brega*.

CLUBS DE LECTURA

Dimarts 12 de maig. A les 19 h. Museu Darder. CLUB DE LECTURA NO-FICCIO. *Esmorzar amb partícules*. De Sònia Fernández-Vidal. Ens hi acompanyarà l'autora, Sònia Fernández-Vidal.

Conductora: Anna Larroy (Astrobanyoles).

Dijous 14 de maig. A les 20 h. Biblioteca.
CLUB DE LECTURA EN ANGLÈS. *The Hand that First Held Mine*. By Maggie O'Farrell.
Moderator: Matthew Tree.

Dimarts 19 de maig. 19 h. Museu Darder.
CLUB DE LECTURA. *Ficciones*. De J. L. Borges.
Conductor: Francesc Morfuleda.

PRESENTACIÓ DE LLIBRE

Dimarts 5 de maig. A les 19 h. Museu Darder.
Les receptes virals d'Ada Parellada: 50 aliments x 3: 150 receptes. A càrrec del xef de Can Xapes, Lluç Quintana. L'autora signarà llibres.
Activitat emmarcada en les Jornades del foment de la llengua: M'agrada en català.
Coorganitzat amb Llibreria Altell i CFA Pla de l'Estany.

EXPOSICIÓ

Del 5 al 30 de maig. Biblioteca. EXPOSICIÓ. *Poesia*.
Exposició per difondre i promoure la poesia contemporània, emmarcada en el cicle de recitals de poesia Vers l'Estany. Poemaris dels autors que ens acompanyaran i també dels seus coetanis.

AULA D'ESTUDI

Del 10 de maig al 10 de juny. Biblioteca.
La Biblioteca obre, fora del seu horari habitual, i ofereix un espai silenciós i tranquil, apte per a l'estudi i el treball. L'Aula d'estudi és un servei adreçat a investigadors i estudiants majors de 16 anys.

HORARIS ESPECIALS

De dilluns a divendres, de 10 a 14 h i de 16 a 22 h.
Dissabtes i diumenges, de 10:30 a 14 h i de 16 a 22 h.

NOVETATS MAIG

INFANTIL - FICCIÓ

El bosc dels mils ulls. Frances Hardinge. Bambú.
L'Estruç al mercat. Cristina Oleby. Flamboyant.
En Roc somia en gran. Lu Fraser. Blume.

INFANTIL - CONEIXEMENTS

El cant de les balenes. Nicola Davies. Nube Ocho.

Deesses: dones i mitologia. Fàtima Rivera. Mosquito.
La filla lluminosa. Eva Van den Berg. Flamboyant.

NARRATIVA JUVENIL

La Isla del tesoro. Robert Louis Stevenson. Alba.
Les cendres i el rei maleït. Carissa Broadbent. Columna.

ADULTS - FICCIÓ

El pit adormit. Dolors Miquel. Edicions 62.
La fugida. Jim Thompson. La Segona Perifèria.
Islandia. Manuel Vila. Destino.

ADULTS - NO FICCIÓ

Les pintures de Sixena: un foc que encara crema. Albert Velasco. Pòrtic.
Les receptes virals d'Ada Parellada. Efadós.
La vuelta al mundo en ochenta días. Un matemático desvela los secretos de los mejores juegos. Marcus du Sautoy. Acantilado.

CÒMIC

Hacia el ocaso. Nazuma Saitô. Ponent Món.

CINEMA

Maspalomas. Jose Mari Goenaga i Aitor Arregi. Euskadi, 2025.

HORARI

Matí: de dimarts a dissabte, de 10:30 a 14 h.
Tarda: de dilluns a divendres, de 16 a 20 h.
Tancat de l'1 al 3 de maig.

ADREÇA

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

MUSEUS DE BANYOLES

XERRADES

Dijous 14 de maig. A les 5 de la tarda. A la Sala d'Actes del Museu Darder. **DIJOURS CULTURALS.** *L'estructura complexa de les comunitats africanes*.
A càrrec de Dolors Terradas. Àfrica està canviant a passes gegantines, però la cohesió social i familiar encara subsisteix, no sabem per quant de temps.



BENVINGUTS A PAGÈS

Visites a productors i venta de proximitat

6 i 7 de juny de 2026



Més informació i reserves: www.benvingutsapages.cat



Acció subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc del Programa de suport al desenvolupament local

Més informació: Museu Darder de Banyoles,
comunicaciomuseus@ajbanyoles.org;
Tel. 972574467
Activitat gratuïta.

DIA INTERNACIONAL DELS MUSEUS

Dissabte 16 de maig. A les 21:30, 22:00 i 22:30 h.
Punt de trobada: Museu Arqueològic de Banyoles.
NIT DELS MUSEUS

Banyoles de nit, un museu obert.

Quan el museu tanca les portes, la nit encén la seva llum més misteriosa. Us proposem una visita nocturna molt especial pels diferents equipaments dels Museus de Banyoles, on cada espai revela una peça destacada i la seva història amagada. Entre ombres, vitrines i silenci, descobrireu el patrimoni amb una mirada nova: més íntima, més propera, més viva. Durada: 1:30 h.
Entrades: museusdebanyoles.cat
Gratuïta. Amb reserva prèvia.

Diumenge 17 de maig. De 10:30 a 14 h.

Lloc: Museu Darder, Museu Arqueològic Comarcal, Monestir, Centre d'Art.

DIA INTERNACIONAL DELS MUSEUS.

JORNADES DE PORTES OBERTES ALS MUSEUS DE BANYOLES

Entrada gratuïta.

CASAL D'ESTIU PER A NENS I NENES

Del 29 de juny al 31 de juliol.

Del 31 d'agost al 4 de setembre.

CUINA'T L'ESTIU!

Aquest estiu, el casal dels Museus de Banyoles és més saborós que mai!

Combinarem el món de la cuina i el lleure per oferir una experiència educativa, creativa i plena d'aprenentatges. Aprendre a cuinar plats equilibrats i deliciosos i descobrirem els secrets de l'alimentació al llarg de la història i algunes especialitats banyolines...

Jocs, bany, tallers creatius, sortides i molt més per descobrir espais vinculats al món de la cuina!

Dates: del 29 de juny al 31 de juliol i del 31 d'agost al 4 de setembre. Opció de setmanes aïllades.

Horari: de 9 a 13 h.

Lloc de realització: Museus de Banyoles.

Preu: 50 € per setmana. Descompte del 10% (no acumulable) per famílies nombroses, monoparentals o amb dos o més germans inscrits al casal durant la mateixa setmana.

Informació i inscripcions:

A www.museusdebanyoles.cat trobareu un enllaç per a la preinscripció i la informació que necessiteu.

Observacions:

L'organització es reserva el dret de cancel·lar l'activitat si no s'arriba a un mínim d'inscrits. Places limitades.

MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES. MAIG

VISITES GUIADES

Dissabte 2 i diumenge 17 de maig, 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.

Dissabte 2 de maig, a les 17 h. Banys Vells.

La ruta del Rec Major.

Itinerari que ressegueix el recorregut del rec Major des de l'Estany fins al centre de Banyoles per conèixer el desenvolupament industrial de la ciutat vinculat a la presència de l'aigua.

Preu: 5 euros (a partir de 6 anys).

Durada: 2 hores.

Entrades: museusdebanyoles.cat

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

Dissabte 23 de maig, a les 11:30 h.

Del carrer al campanar.

Itinerari per conèixer com es va fundar Banyoles i com s'hi vivia durant l'edat mitjana. El recorregut permetrà passejar-nos pels carrers actuals on encara podem trobar les empremtes d'aquella Banyoles medieval i pujarem al campanar del monestir de Sant Esteve, des d'on podrem gaudir d'una vista immillorable dels carrers de Banyoles.

Lloc: Museu Arqueològic de Banyoles.

Edat: a partir de 7 anys.

Durada: 1,5 hora.

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

Entrades: museusdebanyoles.cat

ACTIVITATS FAMILIARS

Dissabte 9 de maig, a les 17 h.

A la romana! Descobrim 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!

Lloc: Vil·la romana de Vilauba.


Edat: A partir de 7 anys.






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).






Durada: 1,5 h.

Entrades: museusdebanyoles.cat

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



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

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

Dissabte 30 de maig, a les 17 h.

Avui fem de Neolítics i descobrim el foc

Vine i descobreix com era el dia a dia de les persones que vivien al poblat neolític de la Draga fa uns 7.400 anys.

Lloc: Parc Neolític de la Draga.

Edat: a partir de 7 anys acompanyats d'un adult

Preu: les activitats familiars són de pagament per als infants i els acompanyants (5 €/persona).

Durada: 2 hores

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 14 de maig.

Vida secreta: descobrint la fauna urbana.

Mostra macrofotografies amb gran detall d'insectes habituals del nostre entorn.

Lloc: Museu Darder.

Entrada gratuïta.

XERRADES

Dissabte 9 de maig, a les 7 de la tarda.

TARDES DE CIÈNCIA. *La biologia molecular i la genòmica com a eina per a la medicina personalitzada.* A càrrec de Susanna Aguilar, doctora en Biologia Cel·lular i Molecular (Universitat Pompeu Fabra).

A la Vall d'Hebron compten amb un programa de preselecció molecular per facilitar la implementació clínica de biomarcadors oncològics emergents que orienta els metges en la selecció de teràpies dirigides.

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

Organitzen: Astrobanyoles, Museu Darder, Ajuntament de Banyoles.

Activitat gratuïta.

VISITES GUIADES

Diumenge 3 de maig, a les 11 h.

Visita guiada al Museu Darder.

A l'Espai Darder s'explica l'origen dels museus de ciències naturals. A l'Espai Estany, les característiques de l'estany de Banyoles.

Edat: No recomanada per menors de 7 anys.

Lloc: Museu Darder. **Durada:** 1,5 hores.

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

Entrades: www.museusdebanyoles.cat

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



Web: www.vacances-olivet.cat

Mail: info@vacances-olivet.cat

C/ Canat 115 17820 Banyoles

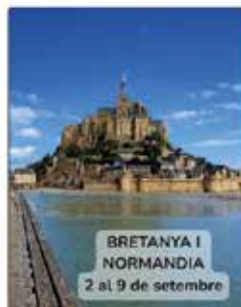
Tel.: 972 57 05 93



@VACANCESOLIVET

Agència familiar

- Viatges en grup
- Rutes completes
- Sortida de Banyoles
- Tracte proper
- Zero preocupacions



CURS**CURS DE PAPALLONES 2026**

ACTIVITAT PARALELA A L'EXPOSICIÓ VIDA SECRETA

PROGRAMA

Dijous 21 de maig. Sessió teòrica al Museu Darder. De 19:30 a 21 h.

Dissabte 23 de maig. Alt Empordà. De 9 a 14 h.

Dissabte 6 de juny. Garrotxa. De 9 a 14 h.

Dissabte 20 de juny. Ripollès. De 9 a 14 h.

Professora: Lúdia Salvanera.

Preu: 35 euros (30 sòcies i socis de Limnos). Per transferència a l'IBAN ES27 1491 0001 2420 9375 5821.

Inscripcions: Cal omplir el formulari (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc9d_A3hCtquNQZ8qlusH-wwwwrjZYyLHy9iT5-VdtBpbUDgA/viewform) i fer el pagament de la quota.

Places: 20 persones.

El curs és reconegut pel Departament d'Educació de la Generalitat i, per tant, beneficis per professorat de l'ensenyament públic.

Organitza: Limnos, Museu Darder de Banyoles, Ajuntament de Banyoles.

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.

CENTRE D'ART

Divendres i 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.

FESTA DEL TREBALL (DIVENDRES 1 DE MAIG)

Museus i Centre d'Art: de 2/4 d'11 a 2/4 de 2 i de 4 a 2/4 de 7.

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

Més informació: www.museusdebanyoles.cat

CENTRE D'ESTUDIS COMARCALS DE BANYOLES

Divendres 29 de maig, a les 19 h.

Els divendres, parlem: Presentació del quadern *Rock i altres ritmes*.

Els autors de *Rock i altres ritmes*, de la col·lecció "Quaderns de la Revista de Girona", són els periodistes culturals Xavier Castellón i Eloi Camps (soci del CECB). El llibre explica el naixement i l'evolució de la música rock i els principals estils que en deriven a les comarques gironines. Aquesta crònica, exhaustiva i sintètica alhora, s'articula en diversos blocs temàtics (dècades, estils, escenes locals, grups imprescindibles i indústria musical) que repassen de dalt a baix un dels fenòmens culturals més rellevants de les darreres dècades. Hi ha un capítol dedicat al Pla de l'Estany i un altre al grup Kitsch, a més de múltiples referències a altres conjunts i projectes de la comarca.

Lloc: El Tint.

ARXIU MUNICIPAL DE BANYOLES**RUTA DE LES LLAMBORDES STOLPERSTEINE**

Dissabte 16 maig. A les 11 h. Diversos carrers i Ajuntament (Casa Consistorial). Visita guiada.

Inici del recorregut: Ajuntament (pg. de la Indústria, 25).

Recorregut: Ajuntament (Casa Consistorial) - Carrer de la Llibertat, 74 - Plaça dels Estudis, 6 - Carrer Nou, 9 - Carrer de Mata, 12.

Recorregut, sota el guiatge històric de l'arxiver municipal Josep Grabuleda, per les quatre llambordes Stolpersteine ("pedres de la memòria"), col·locades davant dels domicilis dels banyolins víctimes del nazisme (Antoni Oliva, Joaquim Batlle, Gumersind Dilmé i Josep Soler).
Gratuïta.

+ Creu Roja **+ Creu Roja Jovenut**

10 DE MAIG
JORNADA DE
PORTES OBERTES
DE LA CREU ROJA

ACTES DE COMEMORACIÓ DEL DIA MUNDIAL DE LA CREU ROJA I LA MITJA LLUNA ROJA

 10 de maig  10 a 14 h  Creu Roja al Pla de l'Estany
 C/ Carrilet 4, Banyoles

Descobriu la Creu Roja:

- Tallers de primers auxilis, exposició,
- Demostracions de recursos d'emergència,
- Activitats familiars.



Associació de voluntaris de la Creu Roja

                             **HARIBO** 

el Restaurant
 Carpa de l'Estany



La Bruna ja ha arribat !!

Volem compartir la nostra alegria.
 Gràcies pel suport i felicitacions rebudes.

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

ASTROBANYOLES

TARDES DE CIÈNCIA

Dissabte 9 de maig, a les 19 h. Al Museu Darder de Banyoles. Tema: *La Biologia molecular i la genòmica com a eina per a la medicina personalitzada*. Convidat: Susana Aguilar. Càrrec actual: Responsable del grup de VHIO TECA. Vall d'Hebron Institut Oncologia. Coordinadora del Programa de prescreening molecular del VHIO (Diagnòstic Molecular Avançat, DIAMAV).

CLUB DE LECTURA

Dimarts 12 de maig. A les 19 h. Museu Darder. CLUB DE LECTURA NO-FICCIO. *Esmorzar amb partícules*. De Sònia Fernández-Vidal. Assaig divulgatiu sobre una de les teories més belles i fascinants de la ciència: la teoria quàntica. Ens hi acompanyarà l'autora, Sònia Fernández-Vidal. Conductora: Anna Larroy (Astrobanyoles).

CINEFORUM

CONTACT. Ciència Ficció Espaià. **Dissabte 16 de maig, a les 18 h.** Al Teatre de l'escola Baldiri Reixach - La Vila. Pel·lícula dirigida per Robert Zemeckis i protagonitzada per Jodie Foster i Matthew McConaughey.

MÚSICA SOTA LES ESTRELLES

Dissabte 23 de maig, a les 21:30 h. Al puig de Sant Martíà. Hi haurà una breu explicació de les constel·lacions de primavera. Seguidament, concert de Maria de Palol, violoncel·lista, que interpretarà obres de Bach, Scipriani i Bantock. Un cop acabat el concert, els qui tinguin ganes de més estrelles podran observar el cel amb els telescopis d'Astrobanyoles. **Cal portar:** cadires, estores o màrfeques per seure. **Organitzen:** Astrobanyoles i Joventuts Musicals de Banyoles. Gratuït.

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.

PREINSCRIPCIONS AL CASAL D'ESTIU QUE COMENCI!

Del dilluns 27 d'abril al diumenge 3 de maig, a l'Ateneu de Banyoles.

Més informació i inscripcions al casal al web: www.emmb.banyoles.cat

PARTICIPACIÓ AL FEMJAZZ!

Del divendres 8 al diumenge 10 de maig. Diversos espais de la ciutat. Un any més, l'EMMB participarà en el Festival d'Emergències Musicals FEMJazz! oferint tres concerts i improvisant col·lectivament. Enguany, hi participaran les 5 Big Bands de l'escola.

PREINSCRIPCIONS AL CURS 2026-27 DE L'ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DE BANYOLES

Del dilluns 11 de maig al dilluns 8 de juny. Ateneu de Banyoles. www.emmb.banyoles.cat / 972 57 60 49 / emmusic@ajbanyoles.org L'EMMB ofereix una educació musical àmplia i diversa adreçada a tota la ciutadania, de totes les edats, perfils i interessos estètics. El Pla d'estudis de l'EMMB, reconegut pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, s'agrupa en cicles. També s'ofereix formació musical per a adults, així com altres itineraris paral·lels. L'EMMB ofereix ensenyaments de violí, viola, violoncel, contrabaix, guitarra, guitarra elèctrica, baix elèctric, bateria, piano, flauta travessera, clarinet, trompeta, trombó, fiscorn, saxofon, tible, tenora i veu.



CENTRE FORMACIÓ D'ADULTS DEL PLA DE L'ESTANY

TERCERES JORNADES PEL CATALÀ ORGANITZADES PER L'ESCOLA D'ADULTS (CFA PLA DE L'ESTANY)

DILLUNS 4 DE MAIG

A les 11:30 h. Al Teatre Municipal. Presentació de les Terceres Jornades pel Foment del Català, *M'agrada en català*, amb Xavi Ramiro, autor del cartell d'enguany.

A continuació, monòleg *Pompeu, jugada mestral*, a càrrec de Maria Pla i Òscar Intente.

A les 15:30 h. Al CFA. Taller de rap amb el músic Babaflo.

A les 18:30 h. A la Cúpula. Xerrada a càrrec del MH Sr. Artur Mas, amb la conferència *El català: reptes i oportunitats*. Entrada lliure.

DIMARTS 5 DE MAIG

A les 11 h. A la Cúpula. Concurs *Kahutada catalana*, entre els alumnes de les aules d'acollida de l'IES Pere Alsius, l'IES Brugulat i l'IES Pla de l'Estany i del grup de català A1 matí de l'escola d'adults.

A les 15:15 h. A l'Escola Can Puig. Cantem junts, els alumnes de cicle inicial cantaran cançons tradicionals catalanes amb els alumnes de l'escola d'adults.

A les 19 h. Al Museu Darder. Presentació del nou llibre de la xef Ada Parellada, *Les receptes virals d'Ada Parellada*. L'acompanyarà el xef de Can Xapes de Cornellà del Terri, Lluc Quintana. L'autora signarà llibres. Aquest acte està organitzat per la Biblioteca de Banyoles i la Llibreria L'Altell. Entrada lliure.

DIMECRES 6 DE MAIG

A les 10 h. A La Porta del Món i al Casal Cívic. Taller de cuina marroquina i, en paral·lel, taller de cuina catalana. Els alumnes de l'escola d'adults aprendran a fer pa de la mà de la Fatiha Bouchiba (La Porta del Món) i una recepta catalana per part d'alumnes de l'Escola d'Hostaleria de Figueres.

A les 15 h. A l'escola La Draga. Contes infantils a càrrec dels grups de GES 1 i FI 3/4 de l'escola d'adults que explicaran contes als alumnes d'infantil de l'escola La Draga.

DIJOUS 7 DE MAIG

A les 11 h. A la plaça Major. Ballada de sardanes. Els alumnes de 2n de l'Escola La Vila ensenyaran a ballar sardanes a qui en tingui ganes!

A les 18 h. Festa de cloenda a la plaça Major amb tallers diversos (ball de bastons amb els Pal-trucs de Banyoles, castells amb la colla Esperxats, sardanes amb el Foment de la Sardana, Gàrgoles de Foc, Capgrossos de Banyoles i Cites ràpides amb el CPNL). Berenar amb La Porta del Món, música amb el DJ Jan Verdú i gravació de vídeos amb Guardiola TV.

A les 19 h. Sorteig del concurs *Cançons que es mengen*, lectura de textos escrits per alumnes de l'escola d'adults i música amb el raper afrocatàla nascut a Banyoles, Babaflow.

LA PORTA DEL MÓN

Diumenge 31 de maig, a partir de les 9:30 h. Perreo Picnic, amb Garatx Cru.

Torna el Perreo Picnic de Garatx Cru, una cita fixa i ineludible.

De 9:30 a 11:15 h. Taller de Twerk, a càrrec d'Anchi (reserva a garatx.cru@gmail.com).

D'11:30 a 14 h. Perreo Picnic amb Angela Blackburn. Vermut a l'aire lliure per alliberar la pelvis ballant! Aprèn els passos bàsics del twerk, el perreo, el dancehall i la salsa choke. **Organitzat per** Garatx Cru i Món Banyoles.

LA GUERRILLA COMUNICACIONAL

5a MOSTRA DE CURTMETRATGES MAL DEL CAP

Dijous 7 de maig. A les 19:30 h. A la Sala d'actes Museu Darder.

Projecció de 9 curtmetratges amb temàtica social. Aquesta mostra es projecta per diferents poblacions de la província de Girona. En aquesta edició la projecció d'inauguració serà Banyoles. Amb la presència de directores i directors. Aquests són els curtmetratges a projectar:

Cólera. José Luís Lázaro, 9'.

Bonita. Eva Santana, 15'.

Plastificados. Nérea Úbeda, 5'.

Sweet Cabanyal. Anna Juegas, 5'.

Los perdedores. Jesús Melgares, 13'.

La reina de los idiotas. JK. Álvarez, 4'.

Medusas. Iñaki Sánchez, 6'.

Delincuente. Alba Domínguez, 12'.

Fundación. Guillermo Fesser, 3'.

Entrada gratuïta fins a completar l'aforament.

Organitza: Assoc. La Guerrilla Comunicacional

www.miraicrida.org

INS JOSEP BRUGULAT

3a EXPOSICIÓ DEL CICLE "ARTISTA CONVIDAT"

AITOR CLIMENT BARBA

Raja o no raja?

Una instal·lació artística situada dins l'institut, realitzada amb la col·laboració de l'alumnat de primer de batxillerat artístic, parteix d'aquesta pregunta per connectar la xarxa històrica d'abastament d'aigua, l'arquitectura i localització de l'institut i la relació quotidiana que hi tenim.

Instal·lació en procés durant el maig a la 2a planta de l'institut.

ESCOLA DE NATURA

24 DE MAIG. 22è DIA DE L'ESTANY

DIADA DE CELEBRACIÓ DELS VALORS NATURALS DE L'ESTANY DE BANYOLES

A les 9, a la zona de pícnic de La Draga. RUTA ORNITOLÒGICA - ANEM A VEURE OCELLS.

Activitat dirigida a tots els públics.

Per participar-hi es recomana portar prismàtics i roba de colors discrets.

Menors acompanyats d'un adult.

Places limitades. Cal inscripció.

MARBRES DEL TERRI

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

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.



ESCANEA 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!

Reserves al 972 59 40 23

VINE A DISFRUTAR DE...

Tots els partits de futbol...
i les curses de Fórmula 1 i Moto GP



A les 2/4 de 10, al CNB. NETEJA DE L'ESTANY
AMB CAIAC. Activitat dirigida a persones majors
de 8 anys. Per participar-hi és imprescindible
saber nedar. Menors acompanyats d'un adult.
Places limitades. Cal inscripció.

A partir de les 10, al Parc de la Draga. ACTIVITATS
AMBIENTALS. Ballada amb el cap gros d'en
Blauet, espais de joc, tallers i espais informatius.
Racó de dibuix amb Albert Carrillo Rodeja,
dibuixant de la col·lecció Contes d'en Blauet.

De 10 a 12, a la pesquera Gimferrer. LA VIDA EN
UNA GOTA D'AIGUA. Taller pràctic de pesca i
observació dels microorganismes del plàncton que
viuen a l'aigua de l'estany. Activitat dirigida a tots
els públics. Menors acompanyats d'un adult.

D'11 a 12, a la bassa del Parc de la Draga.
DEMOSTRACIÓ CIENTÍFICA. Reproducció
d'algunes tècniques de gestió de fauna exòtica.
Activitat dirigida a tots els públics. Menors
acompanyats d'un adult.

A 2/4 d'1, al parc de La Draga. ALLIBERAMENT
D'UN ANIMAL RECUPERAT, provinent d'un
centre de recuperació de fauna salvatge.

ESPLAI VERD 2026

Busques un casal on divertir-te, jugar i fer nous
amics? On descobrir l'entorn, conèixer la natura,
investigar i experimentar?

Doncs has trobat el lloc ideal per omplir els matins
d'estiu d'aventures inoblidables!

Apunta't a l'Escola de Natura i viu unes vacances
plenes d'experiències bestials!

Participants: 13 a 2n d'ESO (grups per edat).

Dates: del 22 de juny al 4 de setembre. Torns
setmanals.

Horari: de 9 a 13 h.

Preu/setmana: 51,5 € / 48,5 € (germans, família
nombrosa i monoparental).

Inscripcions:

www.escolanaturabanyoles.org

626 302 162 / 972 58 13 16 .

Presencialment: Escola de Natura (matins).

Obertes tot l'estiu fins a omplir les places
disponibles.

COLLA CASTELLERA ESPERXATS DE L'ESTANY

DIADA ESPERXADA

Dissabte 16 de maig, a les 17 h., a la plaça Major de Porqueres, Diada Esperxada. Amb la participació de les colles convidades: Guillats de la Selva i Colla castellera Baix Montseny. Es tracta d'una jornada molt especial per a nosaltres, i ens faria molta il·lusió comptar amb la màxima assistència possible.

CREU ROJA AL PLA DE L'ESTANY

JORNADA DE PORTES OBERTES DE LA CREU ROJA

Actes de commemoració del Dia Mundial de la Creu Roja i la Mitja Lluna Roja.

Diumenge 10 de maig, de 10 a 14 h. Portes obertes, al c/ Carrilet, 4 de Banyoles. Tallers de primers auxilis, exposició.

Demostracions de recursos d'emergència i activitats familiars.

MESA PER LA LLENGUA DEL PLA DE L'ESTANY

XERRADES

Dia 6 de maig, a les 19 h. Banyoles, església de la Sagrada Família. *La Bressola i el context de la llengua a la Catalunya del Nord*, amb Eva Peral, antiga mestra de La Bressola i Aleix Andreu, Comissari de l'Any Bressola.

Divendres 22 de maig, a les 8 del vespre, al Museu Darder. *Reflexions sobre el vincle amb la terra i la llengua*, conversa amb Arnau Tordera, cantant d'Obeses.

Organitza: Mesa per la Llengua.

CONVIVÈNCIA I PROGRÉS

Dissabte 30 de maig, a les 12 h. Al Museu Darder de Banyoles. *La salut del sistema sanitari a Catalunya*. Diagnòstic i propostes de millora. Conversa amb Rafael Manzanera López, metge especialista en Salut Pública

i Medicina Familiar, exdirector General de Recursos Sanitaris i de l'Institut Català d'Avaluacions Mèdiques.

Més informació:

Convivència i Progrés

Email: convivenciaprogres@gmail.com

Web: www.convivencialprogres.org/

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

BlueSky: [@convivenciaprogres.bsky.social](https://bsky.app/profile/convivenciaprogres.bsky.social)

Facebook: [convivenciabny](https://www.facebook.com/convivenciabny)

ERC PLA DE L'ESTANY

PARLEM AMB EL PRESIDENT PERE ARAGONÈS

Dimecres 6 de maig, a 2/4 de 7 de la tarda, al Museu Darder.

Organitza: ERC del Pla de l'Estany.

LA SEXUALITAT, UNA EXPERIÈNCIA DE VIDA

Dijous 14 de maig, a les 18,30 h., a La Cúpula, c/ Pere Alsius, 12, 3r pis. Conversa amb Núria Tió Rotllan, psicòloga i sexòloga clínica, terapeuta de parelles.

Organitza: Dones d'ERC del Pla de l'Estany.

L'EXPERIÈNCIA D'ESCRIURE EN CATALÀ

Dimecres 20 de maig, a les 7 de la tarda, al Museu Darder. Conversa amb Jenn Díaz i Matthew Tree.

Organitza: ERC Pla de l'Estany.

XARXA CIUTADANA PER A LA MORT I LA VIDA

Divendres 22 de maig, a les 19 h. Xerrada a càrrec de Xavier Montesinos. *LA MORT COM A PROCÉS DE CONSCIÈNCIA. Paraules des d'una experiència viscuda.*

Lloc: Centre Excursionista de Banyoles.

Contacte: xarxaciutadanamd@gmail.com

Dijous 28 de maig, a les 19 h. Xerrada a càrrec de Gemma Polo. *Doula de la Mort: Una vocació ancestral i profundament contemporània.*

Lloc: Centre Excursionista de Banyoles

Contacte: xarxaciutadanamd@gmail.com

**ASSESSORAMENT
FISCAL, COMPTABLE I LABORAL
PER EMPRESES I PARTICULARS**

972 57 48 55 · C/Rambla, 12 · Banyoles
www.compta-1.cat · c1b@compta-1.cat

Divendres 5 de juny, a les 17:30 h. Taller voluntats anticipades, a càrrec de Tànit Güell. Durada 3 h. Preu 30€.

Inscripcions: Tànit Güell. Tel. 659 08 05 05.

Lloc: Centre Excursionista de Banyoles

Contacte: xarxaciudadanamd@gmail.com

Organitza: Xarxa ciutadana per a la mort i la vida

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY

EDUCACIÓ I ESPORT

ESCOLA MULTIESPORTIVA

Lloc: Escoles de la comarca.

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

Consulta de places disponibles: 972 581 344.

Més informació: www.ceplaestany.cat

GIMCANA NOCTURNA EDUSPORT

Lloc: Porqueres (Zona Esportiva Miànigues).

Gimcana nocturna en família.

Més informació: www.ceplaestany.cat

COMPETICIÓ Jocs Esportius Escolars de Catalunya

TROBADA COMARCAL D'HANDBOL

Divendres 1 de maig.

Horari: de 9 a 14 h.

Inscripcions i més informació:

A través dels mestres d'educació física de l'escola.

TROFEU ENROC INTERCOMARCAL D'ESCACS

Dissabte 23 de maig.

Horari: de 16 a 19 h.

Inscripcions i més informació:

www.ceplaestany.cat

ACCIÓ SOCIAL I COMUNITÀRIA BARRIS 10

BARÇA ACTIVA'T

Dilluns i dimecres, de 17 a 18.30 h.

Lloc: Institut Josep Brugat.

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

Més informació: www.ceplaestany.cat

DANSA'T

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 destinataris:

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

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

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

Infants de 1r a 6è de Primària.

Més informació: www.ceplaestany.cat

SALUT I BENESTAR

FEM DRECERA

Destinatari: Adults i gent gran.

ESPONELLÀ - CAMINADES CURTES

Lloc: Plaça 1 d'Octubre.

Diumenge 10 de maig, a les 9 h.

Preu: 6€/adult inscripció anticipada. Inclou entrepà.

Activitat extra: Visita a la central hidroelèctrica de Martís.

Més informació i inscripcions:

www.ceplaestany.cat

PALOL DE REVARDIT - CAMINADES CURTES

Lloc: Castell de Palol de Revardit.

Diumenge 24 de maig, a les 9 h.

Preu: 6€/adult inscripció anticipada. Inclou entrepà.

Activitat extra: Visita al castell de Palol de Revardit.

Més informació i inscripcions:

www.ceplaestany.cat

CORACTIU

Destinatari: Adults i gent gran.

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.

DANSA ACTIVA

BANYOLES

Lloc: Banyoles - Pavelló de La Draga.

Horari: Dimarts, de 16 a 17 h.

Dijous, de 16 a 17 h.

Inscripcions: Al telèfon 972 58 13 44.

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. Espotellà.

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.

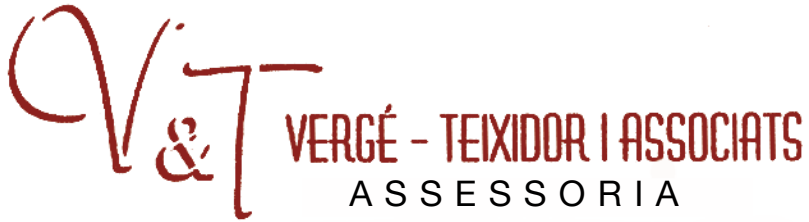
Dilluns, de 10.45 a 11.45 h. (Parc de Salut).

Sessions d'exercici físic. Serinyà.

Dilluns, de 15.15 a 16.15 h. (Parc de Salut).

Sessions d'exercici físic. Crespà.

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



FISCAL · LABORAL · COMPTABLE · ASSEGUANCES

JURÍDICA

CAMPANYA RENDA 2025

Del 4 de maig al 30 de juny

Amb cita prèvia al tel. 972 570 919

**CONFII LA SEVA RENDA A PROFESSIONALS
AMB MÉS DE 25 ANYS D'EXPERIÈNCIA.**

Avda. Països Catalans, 45-47 entresòl 1a - 17820 BANYOLES - Tel. 972 570 919 - Fax 972 573 611
e-mail: administracio@vergeteixidor.com - www.vergeteixidor.com

Horari d'oficina:

De dilluns a dijous: de 8:00 a 13:30 h. i de 16 a 19:30 h. Divendres, de 8 a 14:30 h.

CLUB NATACIÓ BANYOLES

WATERPOLO

Dia 16 de maig.

A les 19:30 h. Cadet Femení vs AESE.

Dia 23 de maig.

A les 13 h. Infantil Femení vs CNCatalunya.

Dia 30 de maig.

A les 13 h. Infantil Mixte vs CNBadia.

Més informació a: www.cnbanyoles.cat

CASAL CÍVIC COMUNITARI

TALLERS ENTITATS

GRUP DE LECTURA

Dijous, de 15.30 a 17 h.

ESCRITURA I INTERPRETACIÓ PERIODÍSTICA

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 o dijous tarda.

Organitza CAP Banyoles.

RELAXACIÓ

Dijous, de 9.15 a 10.15 h.

Organitza Consell Esportiu.

CAL·LIGRAFIA, LLENGUA I CULTURA XINESA

Dimecres, de 10.30 a 12 h. Del 6 al 27 de maig.

Organitza Associació Qiushi d'intercanvi cultural i educatiu.

CUINA XINESA: APRENDREM A CUINAR RECEPTES XINESES I ENS HO MENJAREM TOT SEGUIT

Dijous, de 12 a 14 h. Del 4 al 25 juny.

Organitza Associació Qiushi d'intercanvi cultural i educatiu.

GIMNÀS

Dilluns matins.

Organitza AGGB.

PINTURA I DIBUIX

Matins.

Organitza AGGB.

CONVERSA EN ANGLÈS

Dilluns tarda.
Organitza AGGB.

FEM JAZZ

Divendres 8 de maig, a les 18 h. Actuació a la terrassa del Casal del grup de Junts i Endavant i combo d'adults de l'EMMB.

La setmana del Fem Jazz del 4 al 7 de maig de 18 h a 19 h. Jam session a la terrassa del Casal.

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

FESTA MAJOR DEL ROSER 2026

DIVENDRES 15 DE MAIG

A les 9 del vespre. A la Vila Romana de Vilauba. CONCERT DE MAX NAVARRO. Concert a la Vila Romana de Vilauba en el marc del Festival Recòndit.

DIVENDRES 22 DE MAIG

REPIC DE CAMPANES

A les 8 del vespre, a les tres esglésies del municipi.

PREGÓ DE FESTA MAJOR

A 2/4 de 9 del vespre, al pavelló municipal, El Grup de Teatre de Camós "El Paller" celebra el seu 10è aniversari donant el tret de sortida a la Festa Major 2026! Un pregó especial, carregat d'anècdotes inoblidables, improvisació i molt d'humor per agrair al poble de Camós una dècada d'aplaudiments, complicitat i suport constant. Un inici de festa que promet emocionar, fer riure... i sorprendre.

SOPAR POPULAR DE FESTA MAJOR

A 2/4 de 10 de la nit, al pavelló municipal Un any més, de la mà del grup de Joves de Camós, acabarem el divendres amb un sopar de germanor amb un menú Km0 per celebrar la Festa Major d'enguany.

Tiquets: 12€ (compra'l prèviament a www.camos.cat o a l'Ajuntament de Camós en horari d'oficina).

Música en viu durant el sopar popular a càrrec de COR DE PORCS i DEMICO QUINTET i karaoke un cop acabat el sopar.

DISSABTE 23 DE MAIG

VISITA GUIADA AL MUSEU ARQUEOLÒGIC COMARCAL

A les 10 del matí, sortida de la plaça de l'Ajuntament. Trajecte amb Tren Pinxo i visita guiada al nou Museu Arqueològic Comarcal per a descobrir el passat del nostre municipi. Inscripció gratuïta (inscripcions a l'Ajuntament de Camós en horari d'oficina).

TEATRE - UN CASAMENT AMB CUA

A 2/4 de 6 de la tarda, al pavelló municipal El Grup de Teatre "El Paller" ens presenta una nova obra de collita pròpia. Un matrimoni burgès no vol que la seva filla única, molt moderna, se'n vagi a viure amb el seu promès sense casar-se. Tot i acordar una boda discreta, en realitat preparen un gran casament. La noia ho sospita i es prepara per plantar-los cara. Però, durant la presentació del promès, el pare es retroba amb un fantasma del passat que ho caggira tot. A partir d'aquí, els preparatius continuen entre secrets, tensions i aparences... fins que el dia de les noces arriba. I és llavors quan tot pot passar. O potser res és el que sembla. Qui acabarà dient la veritat? I a quin preu?

Entrada gratuïta (a www.camos.cat o a l'Ajuntament de Camós).

CAMOSKA 2026

A les 11 de la nit, a l'aparcament del pavelló Municipal. Nit de concerts amb EBRI KNIGHT, BANDA BIRUJI i DJ TRAPELLA.

RESSOPÓ 2026

A les 4 de matinada, a l'aparcament del pavelló municipal. Un bon tiberi a preu popular per acabar la nit de concerts.

LLENYA I
SERVEIS FORESTALS

Lluís

Venda de llenya a granel i al detall

Treballs i serveis forestals

646 807 444

llenyaierveisforestals@gmail.com

DIUMENGE 24 DE MAIG

ESMORZAR DEL BON PAGÈS

A 2/4 de 9 del matí, a l'aparcament del pavelló municipal. Un esmorzar de carn a la brasa que donarà el tret de sortida a l'últim dia de Festa Major i ens omplirà d'energia per encarar un diumenge ben carregat d'activitats. Tiquets: 5€ (el mateix dia fins a exhaurir existències).

OFICI SOLEMNE

A les 10 del matí, a l'església de Santa Maria. Missa de Festa Major en honor a la Mare de Déu del Roser. Amb l'acompanyament de la CORAL PLENITUD, Associació de la Gent Gran de Banyoles.

3r CONCURS DE TRACTORISTES

A les 10 del matí, a l'antic camp de Futbol de Camós. Si tens destresa dalt d'un tractor, apunta't i aconsegueix superar totes les proves d'habilitats i finesa amb el millor vehicle del camp. Amb premi pels primers classificats. Inscripcions gratuïtes a www.camos.cat

SARDANES, CONCERT I BALL DE FI DE FESTA amb L'ORQUESTRA ROSALEDA

A 2/4 de 5 de la tarda, al pavelló municipal.

CAMOSKID 2026

A les 5 de la tarda, a l'aparcament del Pavelló Municipal. Tarda infantil amb JORDI TONIETTI, FESTA DE L'ESCUMA, INFLABLES I DJ CAMOSKID. Gratuït.

DURANT TOT EL CAP DE SETMANA EXPOSICIÓ 10 ANYS DE TEATRE A CAMÓS

Recull gràfic i material dels deu anys del Grup de Teatre de Camós "El Paller", que es podrà visitar durant tot el cap de setmana de la Festa Major, al pavelló municipal.



ONTA VAS CORTS

DISSABTE 16 DE MAIG

Organitza: Assoc. Veïns de Cortes.

Més informació: www.cornelladelterri.cat i xarxes socials Ajuntament de Cornellà del Terri.

FESTA MAJOR DE SORDS

DIUMENGE 24 DE MAIG

A les 11 h. Missa a Sords.

A la sortida de la missa, concert amb el COR LES MARIN.

En finalitzar, vermut popular.

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).

Es 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 Samantha.

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

BONJOUR LA FRANCE

CURS DE FRANCÈS ESPECIAL PER LES VACANCES

10 Sessions: fins el 15 i 16 de juny, al matí de 10 a 11:30 h i a la tarda de 17 a 18:15 h., respectivament.

Imprescindible inscripció.

Lloc: Centre Cultural.

CAMINADA

CAMÍ DE RONDA DE COLERA

Dissabte 9 de maig, 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 un arròs a Can Llissa, conegut pels seus arrossos.

CINEMA – CICLE GAUDÍ

Projecció de la pel·lícula *SIRAT*, coescrita i dirigida per Óliver Laxe. Premiada per múltiples festivals de cinema.

Dissabte 16 de maig, a les 19 h.

Lloc: Can Font de Borgonyà.

Preu: 3€ (entrades anticipades al pavelló de Cornellà del Terri, de 16 a 20 h.) i a guixeta 15 minuts abans de la projecció.

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

RACÓ DEL CONTE

Conte explicat per Marina Pujol.

Divendres 22 de maig, a les 5 de la tarda.

Lloc: Centre Cultural.

CLUB DE LECTURA

Divendres 22 de maig, a les 7 de la tarda, al Centre Cultural. *L'últim patriarca*, de Najat El Hachmi.

EXCURSIÓ A LA COLÒNIA GÜELL I AL MONESTIR DE SANT CUGAT

Diumenge 31 de maig, a les 7:20 del matí.

Lloc sortida: Ajuntament de Cornellà del Terri.

Inscripció al WhatsApp 622 741 588.

Sortida de tot el dia amb dinar a un restaurant de la zona.



ESPONELLÀ

CLUB DE LECTURA

Dimecres 6 de maig, a les 7 de la tarda, a l'Espai 1 d'Octubre, sessió del club de lectura per comentar el llibre *El cafè de la granota*, de Jesús Moncada.

DESCOBERTA DEL RIU FLUVIÀ

Dissabte 9 de maig, de 10 a 13 h. Descoberta del riu Fluvià a Vilert. Activitat realitzada per l'entitat Simbiosi Fluvial.

Activitat gratuïta. Cal inscripció a l'Ajuntament.



AGÈNCIA MATRIMONIAL CENTRE D'AMISTAT

C/ Santa Maria, 12
Banyoles (Girona)

CONTACTE:

603 999 236

603 399 769

seglexxi21

Sopars ball
Aniversaris
Excursions

Viatges
Cursets
Exposicions

Concerts
Hatha loga
Parella segura

Parelles estables
Parelles de fet
Amistats

Matrimonis
Divorcis
Assessoraments

Herències
Patrimonis
Reparatot

34 ANYS FENT PARELLES

Franquícia:

Muntem i financem la vostra pròpia agència a qualsevol lloc d'Espanya
NEGOCI SEGUR I RENTABLE

FEM DRECERA

DIUMENGE 10 DE MAIG

Fem drecera, del Consell Esportiu del Pla de l'Estany: Caminada pel camí de la Central. Activitat complementària: Visita a la Central hidroelèctrica de Martís.

Informació i inscripcions: web del Consell esportiu www.ceplaestany.cat

EXPOSICIÓ LES PEDRES QUE PARLEN

Del dimecres 27 de maig al divendres 19 de juny, a cal Baró hi haurà l'exposició *Les pedres que parlen*, sobre monuments històrics restaurats per la Diputació de Girona. Es podrà visitar els dies i horaris d'obertura de l'Ajuntament.

SERVEI DE BIBLIOTECA MÒBIL

Dies 7 i 21 de maig, de 9 a 13 h. Servei de bibliomòbil a Cal Baró



FONTCOBERTA

FESTA MAJOR DE VILAVENUT 2026 (LA SANTA ESPINA)

DISSABTE DIA 16 DE MAIG

33è Campionat de Botifarra al local social de les antigues escoles. Programes a part.

DIVENDRES 22 DE MAIG

A les 19 h. Pregó de la Festa Major, a càrrec de l'escriptor i crític gastronòmic nascut a Vilavenut, Jaume Fàbrega Colom.

A les 20 h. Cantada d'havaneres amb VELA BLANCA. Taquilla inversa.

A les 21:30 h. Sardinada Popular (sardines, pa, vi i cremat de rom). Preu: 12€. Reserves (fins el dia 19 de maig) a www.vilavenut.eu o a l'Ajuntament de Fontcoberta, tel. 972 574 139.

15€ a la barra del bar el mateix dia. Places limitades.
A les 23 h. Karaoke.

DISSABTE 23 DE MAIG

A les 10 h. Caminada popular. Punt de trobada a la plaça Mn. Salvador Pagès.

A les 12 h. Vermut popular i repic de campanes.

A les 16 h. Vine a fer el cafè amb el grup GRANA I MOSCATELL.

A les 17 h. Jocs de fusta d'habilitat per a diferents edats, a càrrec de DJOCS.

A les 19 h. A ballar amb LA COLLA GEGANTERA DE FONTCOBERTA.

A les 19:30 h. Música SKA amb el grup SKALDATS.

A les 22 h. Vine a ballar i escoltar el concert de versions amb el grup ELS DRUMBERS.

A les 24 h. Música amb DJ.

Servei de bar i entrepans

DIUMENGE 24 DE MAIG

A les 11 h. Ofici solemne en honor a la Santa Espina, amb acompanyament de l'Orquestra LA PRINCIPAL DE PORQUERES.

Seguidament, cant dels goigs i benedició dels ulls.

A les 11 h. A la plaça Mn. Salvador Pagès, demostració de Puntetes al Coixí amb les PUNTAIRES de Banyoles i Comarca.

A les 12 h. Visita guiada a dins l'església amb explicacions de Jaume Colomer i Feliu, autor del llibre *La Parròquia de Vilavenut*.

A les 13 h. Tres sardanes i vermut popular.

A les 18 h. Fi de festa. Festival Recòndit amb TONA GARAFOT.

NOTES:

Tots els actes tindran lloc a la plaça Mn. Salvador Pagès.

En cas de pluja, al local social Escola Vella.



PORQUERES

22a FESTA MAJOR DE PORQUERES

DIVENDRES 15 DE MAIG

A les 21 h., al Centre Cívic. Pregó a càrrec de Can Paliro amb Josep Compte Salvans, Angelina Rovirola Oliveras i Josep Compte Rovirola.

A continuació, focs artificials amb Gàrgoles de Foc.

A les 23 h., a la zona esportiva, concert de Festa Major amb: 97 ONZAS, AIKO EL GRUPO, SENYOR OCA.

Més informació a @fmporqueres

DISSABTE 16 DE MAIG

A les 11:30 h., als jardins de l'Ajuntament. Inauguració de la 21a Exposició de Flors i 16a Festa d'Homenatge a la Vellesa.

A les 12 h., a la plaça Major.

Harri Orri Ar · Pedra paper tisora. Cia. Zinbulu dantza bertikala. Espectacle de dansa vertical per a tots els públics.

Seguidament, concert amb Iñaki Plaza de triki en solitari (acordió diatònic basc).

A les 17 h., al pavelló municipal. Festival de la Gimnàstica Artística Porqueres (GAP) amb la participació dels i les gimnastes.

Organitza: Gimnàstica Artística de Porqueres.



ALUTECNIC BANYOLES

DESITJA RENOVAR L'AMBIENT DE LA SEVA LLAR?

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

SOL-LICITI EL SEU PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS



JUAN FUNTANÉ LÓPEZ

c/ Canat, núm 80 - Banyoles

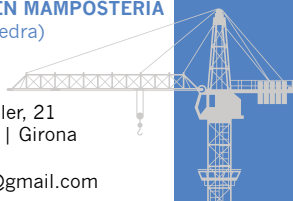
Mòbil 675 888 613 · alutecnicbanyoles@gmail.com

CONSTRUCCIÓ I REFORMES KIKO CASAS SL

Rehabilitació d'habitatges, façanes i obra nova

ESPECIALISTA EN MAMPOSTERIA

(Col·locació de pedra)

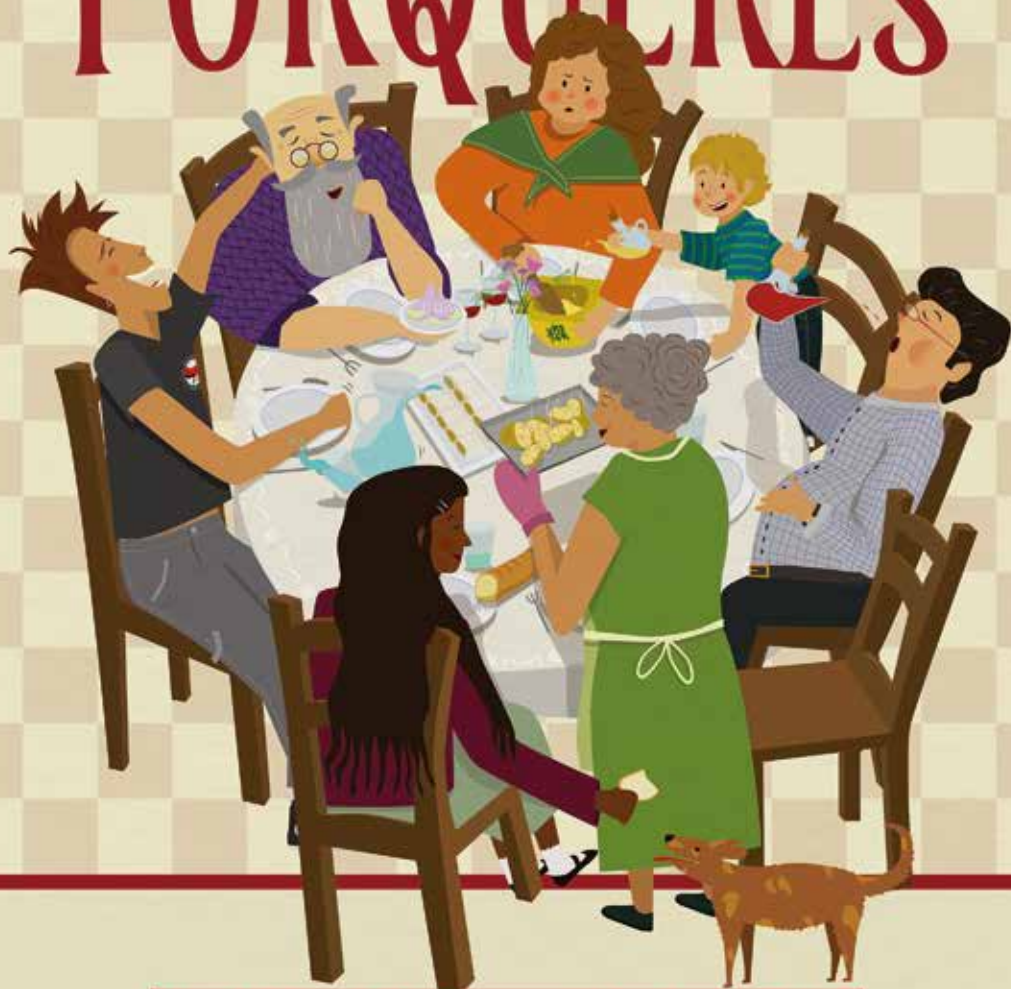


C/ Dels De Ameller, 21
17820 Banyoles | Girona

T. 681 055 933

kikocasas1974@gmail.com

FESTA MAJOR DE PORQUERES



del 15 al 18 de maig de 2026



AJUNTAMENT
DE PORQUERES

A les 17 h., als jardins de l'Ajuntament. 20è Aplec de primavera de sardanes amb la Principal de Porqueres.

A les 17 h., a la plaça Major. Trobada castellera amb Els Esperxats de l'Estany i les colles convidades els Castellers de la Selva i els Castellers del Baix Montseny.

A les 20 h., cercavila festiva amb DJ Salaa Sortida des de la plaça Major fins a la zona esportiva.

Més informació a @fmporqueres

A les 23 h., a la zona esportiva, concert de Festa Major amb: BOOM BOOM FIGHTERS, PELUKASS.

Després dels concerts, DJ RYNA.

Més informació a @fmporqueres

DIUMENGE 17 DE MAIG

Durant el matí, al voltant de l'Ajuntament. Mercat de segona mà.

A les 9 h., el punt de trobada serà al camí del Terri, davant de l'església de Mata. Caminada botànica seguint la ruta de la Via Verda del Terri, amb el grup de Flora Catalana del Pla de l'Estany. Durada: 2 hores aprox.

A les 9:30 h., al Centre Cívic. 16a Trobada de Vespes "Memorial Quim Costabella".

Preu: 15 €. Inscripcions el mateix dia, a partir de les 8:30 h. Recorregut de 40 km amb parada per esmorzar.

A les 12:30 h., vermut pels participants i sorteig de regals.

Durant tot el matí, als jardins de l'Ajuntament.

A les 10 h., Trobada de puntaires.

A les 12 h., Ofici solemne, i seguidament vermut musical amb Two Hearts.

De 10 a 12 h., a l'Estudi Taller Carles Fontserè. Jornada de portes obertes a l'estudi de l'artista Carles Fontserè.

Seguiment, a les 12:30 h., concert de Roserona.

A les 14 h., al Centre Cívic. Arrossada popular. Preu: 12 €. Menú adult (bufet d'amanides, escalivada, arròs a la cassola de carn i peix o vegetarià, postres, pa, vi i aigua). 6 €. Menú infantil (macarrons). La venda de tiquets es farà al Centre Cívic fins al divendres 15 de maig.

A les 17 h., al Centre Cívic. Presentació del nou capgròs i, seguidament, cercavila fins a la

zona esportiva amb Gàrgoles de Foc i la colla de capgrossos de Fontcoberta.

A les 18 h., a la zona esportiva. Concert familiar Els Atrapasomnis.

A les 18:30 h., al pavelló municipal. 24a Trobada de cantaires del Pla de l'Estany. Presenten *Història de Catalunya amb cançons*. Entrada gratuïta fins a completar aforament.

A les 19 h., a la zona esportiva. *Camelvà*, de la Cia. Campi qui pugui. Espectacle de teatre de carrer per a tots els públics.

A les 20 h., a la zona esportiva, concert amb Pau Brugada.

Més informació a @fmporqueres

A les 20 h., a la pista coberta. Ball amb l'Orquestra EXEL. Entrada gratuïta fins a completar aforament.

DILLUNS 18 DE MAIG

De 8:30 h fins a 10:30 h., a la pista coberta. Esmorzar del Ganut. Cal portar plats, got i coberts. Preu: 7 €. Tiquets limitats. Es venen el mateix dia.

Havent esmorzat, a partir de les 10.30 h., torneig de botifarra. Inscripcions el mateix dia.

A les 11 h., als jardins de l'Ajuntament. Taller artístic familiar. Atelier Botànic. Edats: A partir de 3 anys, acompanyats d'adult vinculant. A càrrec de Just4kids amb Carolina Conde. Gratuït fins a completar aforament.

A les 11:30 h., al Centre Cívic. *Awen i el cicle de la vida*, amb la Cia. Arrels de bosc. Espectacle familiar a partir de 7 anys. Entrada gratuïta fins a completar aforament.

De 17 a 20 h., a la plaça Major. DESAFIA EL CIRCUI! Wipe Out i Pista Americana Jove.

De 17 a 18:30 h., per a infants que cursin de 5è de primària a 1r d'ESO.

De 18:30 a 20 h., per a joves de 2n a 4t d'ESO.

A les 18 h., al Centre Cívic. Campionat de Beyblade X.

Inscripcions a www.centreciviciporqueres.cat Per a infants de 6 a 12 anys.

A les 18:30 h., a l'Estudi Taller Carles Fontserè. Sortida etnobotànica. A càrrec de La Silvestre - Laura Sitjà. Preu: 15 €.

Inscripcions a www.centreciviciporqueres.cat

A les 21 h., a la pista coberta de l'escola L'Entorn. Sopar amb la Gran Vedellada. Cal portar coberts i got. Preu: 5 €. La venda de

PROGRAMACIÓ MAIG BLITZ DISCO

2

DISSABTE
00:00 - 6:00

Silvia G

GLISS

Girls Party

9

DISSABTE
00:00 - 6:00

SIXES
SOU

BLITZZY

Bono Cultural Fest

16

DISSABTE
00:00 - 6:00

THE
TRIP

TREZE

Hard-techno

23

DISSABTE
00:00 - 6:00

BLITZZY

Angels i
Dimonis

30

DISSABTE
19:00 - 23:00

BACANO

BACANO

Sessió bachata
i salsa

30

DISSABTE
00:00 - 6:00

GLISS

Pròximament...

JARANA CADA DIVENDRES

Elitz
DISCO

Elitz
DISCO

Elitz
DISCO

Elitz
DISCO

Elitz
DISCO

tiquets es farà a partir de les 20.30 h. Durant el sopar de la Vedellada, concert amb el grup Ferro Negre.

Durant tota la tarda hi haurà 2x1 a les fires, situades a la zona esportiva.

DURANT ELS DIES DE LA FESTA

A la zona esportiva hi haurà atraccions de fira.

Hi haurà servei de Tren Pinxo dissabte i diumenge a la tarda per desplaçar-se.

EN CAS DE PLUJA, ELS ACTES ES TRASLLADARAN A

Dissabte 16 de maig:

- Homenatge a la Vellesa: Centre Cívic.
- Trobada castellera: pista coberta de l'escola L'Entorn.
- Aplec de Sardanes: Can Carreras.

Diumenge 17 de maig:

- Trobada de Puntaires: Can Carreras.
- Ofici Solemne: Església Sant Andreu de Mata.
- Arrossada: Can Carreras.
- Capgrossos: Can Carreras.

La resta d'actes que no es facin en un lloc cobert quedaran anul·lats.

BIBLIOTECA CARLES FONTSERÈ

XERRADA 78RPM LA MÚSICA DELS PIRINEUS

Divendres 8 de maig, a les 18 h. A càrrec de Martí Carreras Almar, compositor musical.

Els paisatges del Pirineu han estat font d'inspiració per a nombrosos compositors al llarg del segle XX, especialment en el món de la sardana. Obres com *Records de Puigcerdà*, *Tempesta a Cerdanya*, *L'estany estrellat*, ens transporten a través de les vivències i emocions de diversos músics.

Moltes d'aquestes peces, encara desconegudes, han quedat guardades en arxius esperant ser redescobertes i compartides.

En aquest taller us convidem a escoltar-les i a deixar-vos seduir per la música que parla del nostre territori i la seva màgia. Una proposta idònia per posar en valor la riquesa musical local i olorar aire fresc del Pirineu.

TALLER DE LECTURA AMB LA SAM

Dilluns 11 de maig, a les 17:30 h.

Dimecres 20 de maig, a les 17:30 h.

Dijous 28 de maig, a les 17:30 h.

A càrrec de Somriures Peluts. Vine a conèixer i

llegir amb la Sam, una gossa golden retriever. Durant la sessió, la mainada llegirà en veu alta en companyia de la Sam, una gossa d'intervenció que escolta amb calma, sense jutjar, i que els motiva. La seva presència crea un entorn tranquil i segur, ajuda a reduir els nervis, augmenta la confiança i fa que la lectura es visqui amb entusiasme i ganes de repetir.

Les sessions combinen lectura, jocs i interacció amb la Sam, incorporant també la comprensió lectora de manera lúdica.

Una experiència completa: lectora, emocional i divertida, pensada perquè els infants gaudeixin de la lectura com un moment feliç.

Activitat adreçada a mainada a partir de 7 anys o nascuts el 2019. Activitat sense adults, només hi accedeixen els infants.

Durada: 45 minuts - 1 h.

CLUB DE NOVEL·LA NEGRA

Divendres 22 de maig, a les 19 h.
Comentarem la lectura de *Joc brut*, de Manuel de Pedrolo.

CLUB DE CINEMA

Divendres 29 de maig, a les 18 h. Projectarem la pel·lícula *Wonder*, dirigida per Stephen Chbosky, basada en la novel·la de RJ Palacio. A més ens acompanyarà Eva Puga, presidenta de l'Associació Nacional del Síndrome de Treacher Collins. Projectió oberta a tothom.



ROS OLIVERAS

assessoria / assegurances

DECLARACIONS RENDA 2025

C. Canal, 30 - Ap. correus 140 - 17820 BANYOLES
Tels. 972 57 32 69 - 972 57 33 01 - 621 230 160
C/e: info@rosoliveras.cat

A LA TAULA DEL MES

El mes de maig el dediquem als llibres que pertanyen al número 5 de la CDU. La CDU és com es classifica i ordena la biblioteca.

CENTRE CÍVIC DE PORQUERES

MINICÍVIC


Gaudeix de les arts en viu en família.

ONA

"Una onada d'imaginació a través de la dansa, la llum i la música".
Cia. Laura Alcalà i LaSúbita
Dissabte 9 de maig, a les 12 h. Centre Cívic de Porqueres. Preu: 5 €. Venda d'entrades a www.centrecivicporqueres.cat
Espectacle recomanat a partir de 2 anys.
Durada: 40 min.

HARRI ORRI AR (PEDRA, PAPER, TISORA)

"Jugar, sentir i volar".
Cia. Zinbulu Dantza bertikala
Dissabte 16 de maig, a les 12 h. Davant la biblioteca Carles Fontserè.
Recomanat per a tots els públics.
Durada: 25 minuts (seguidament actuació musical d'Iñaki Plaza).
Preu: gratuït.



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.**

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

Mòb. 616 787 234
Tel. 972 100 658

Descobreix més sobre nosaltres
@maite.assegurances

TALLER DE DANSA EN FAMÍLIA

Diumenge 9 de maig, a les 11 h. Centre Cívic de Porqueres. Preu: 5 € per participant (és obligatori que els infants estiguin acompanyats d'un adult). Activitat adreçada a infants a partir de 5 anys, acompanyats de les seves famílies.
Inscripcions a www.centreciviciporqueres.cat

AIXÒ AL POBLE NO LI AGRADARÀ DEL 21 AL 23 DE MAIG

La quarta edició del festival es trasllada a la Garrotxa, el Pla de l'Estany i l'Alt Empordà. Tres dies d'arts vives i pràctiques contextuais a sis municipis gironins, amb una programació majoritàriament gratuïta que inclou més d'una desena de propostes i localitzacions.

El dia 23 de maig, a la tarda, la programació se situa a Banyoles i Porqueres amb AzkonaToloza, Col·lectiu Casa. Teatro i Óscar Bueno.

Consulta tota la programació detallada a <https://aixoaalpoblenoliagradara.cat/>

COR DE PORCS

Concert final de curs.

Diumenge 31 de maig, al vespre. Centre Cívic de Porqueres. Preu: 5€.

Venda d'entrades a www.centreciviciporqueres.cat

Aquest grup vocal únic inicia una nova etapa després de 10 anys de trajectòria. Amb la direcció renovada de la Natàlia Menció i noves veus que s'hi incorporen, el projecte es manté més viu que mai. Un cor en constant transformació, fidel a la seva essència: un espai per gaudir cantant sense complexos ni etiquetes estilístiques. Un grup capaç d'atrevir-se amb tot, que concert rere concert no deixa de sorprendre i meravellar.

BOSC DE CAN GINEBREDÀ

DIUMENGE 24 DE MAIG

RUTA ESCULTÒRICA, VISITA AL TALLER I CONVERSA AMB EN XICU.

Els tallers dels artistes són els espais on es forgen les primeres idees, els esbossos i maquetes, i es desenvolupa tot el procés artístic. Allà trobem l'atmosfera que reflecteix el món íntim de l'artista i la connexió amb la creació i el seu procés. Vine a descobrir de la mà del seu autor, en Xicu Cabanyes aquest seu món personal creatiu.

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

Hora d'inici: 11 h.

Més informació i reserves:

bosccanginebreda@gmail.com o 656 614 370.

DIUMENGE 31 DE MAIG

VISITA + TALLER AL BOSC DE CAN GINEBREDA

T'imagines un espai de quaranta mil metres quadrats a l'aire lliure amb més de 150 escultures per a visitar? El Bosc de Can Ginebreda, també conegut com el *Bosc d'en Xicu*, ho és. Durant la visita recorrerem el bosc i us anirem desxifrant què s'amaga darrere de cada obra de l'escultor Xicu Cabanyes. Al final de la visita, experimentarem creant volums i construccions amb diferents materials. Una experiència única per gaudir que no us deixarà indiferents!

Adreçada a: tots els públics.

Preu: 5 €/persona.

Hora d'inici: 11 h.

Més informació i reserves:

bosccanginebreda@gmail.com o 656 614 370.

ACTIVITATS DE TURISME

ECOAVENTURA AQUÀTICA

Diumenge 3 de maig, a les 10.30 h.

Us imagineu un lloc on l'aigua és a tot arreu? Un estanyol d'aigües profundes, un estanyol misteriós, una font ferrosa, una surgència sulfurosa, rieres que serpentejen entre els arbres... Un indret ple de secrets per descobrir! Veniu a explorar aquest ecosistema fascinant, convertiu-vos en científics per un dia, observant, investigant i resolent enigmes naturals. Us espera una ecoaventura inoblidable!"

Lloc de trobada: Església de Santa Maria de Porqueres.

Dinamitza: Escola de Natura. Activitat per a famílies amb infants de 3 a 12 anys.

Informació i inscripcions:

<http://www.banyoles.cat/turisme>
turisme@ajbanyoles.org

L'ENIGMA DEL BOSC DE LES GOGES

Diumenge 17 de maig, a les 10.30 h.

Joc familiar de descoberta de les Estunes. Les goges ens proposen un joc de pistes per a descobrir les Estunes de manera divertida. Per grups, caldrà solucionar proves, fer recerques pel bosc, contestar preguntes i resoldre enigmes. Us hi animeu?

Durada: 2 hores.

Punt de trobada: Aparcament de les Estunes.

Edat: activitat per a famílies amb infants a partir de 4 anys.

Informació i inscripcions:

<https://turisme.banyoles.cat/ca-es/agenda>
turisme@ajbanyoles.org

ACTIVITATS ESPORTIVES

VIII TORNEIG MIXT VÒLEI 4X4

Divendres 1 de maig.

Horari: Rebuda 8:30h. Inici 9:00 h.

Lloc: Pavelló municipal de Porqueres.

Preu: 20 € per jugador/a.

Torneig mixt de vòlei obert a tothom, en què és obligatori que, pel cap baix, sempre hi hagi un noi i una noia a pista.

Trofeus pels tres primers equips categories or, plata i bronze.

Inscripcions @voleiporqueres.

Samarreta, entrepà, aigua, fruita i obsequis per a tothom.

Organitza: Club Volei Aloges Porqueres.

Més informació: @voleiporqueres i coordinaciovoleialoges@gmail.com



SANT MIQUEL DE CAMPAJAJOR

APLEC DE SANTA QUITÈRIA

DISSABTE 23 DE MAIG

A les 18 h. Presentació llibre de Lluís Roura a la Sala de Plens de l'Ajuntament.

A les 21 h. Concert del grup Obeses (Festival Recòndit) paratges de Santa Quitèria.

DIUMENGE 24 DE MAIG

A l'església de Santa Quitèria i al seu entorn.

A les 12:30 h. Celebració litúrgica amb la benedicció de les tradicionals coques de Santa Quitèria portades per les pabordesses.

A les 13:30 h. Espectacle *Classics*, de Jordi Bertran. Per a tots els públics. Hi haurà servei de bar.



Fusteria Integral

Cuines | Armaris | Parquets
Mobles a mida | Portes

Tancaments


Tancaments de fusta i alumini
Mosquiteres | Persianes



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

A les 15 h. Fideuà popular.

A les 18 h. Concert amb Joventuts Musicals.

Més informació actualitzada a la web de l'Ajuntament.



CÍVIC CAN XERRIC

FIT PILATES

Dimarts i dijous, de 19 a 20 h.

Una classe que combina l'essència del pilates amb exercicis de força i resistència per tonificar el cos i activar el sistema cardiovascular.

1 dia: 35 €/mes. 2 dies: 50 €/mes.

FIT DONA

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

Entrenament dissenyat per a dones, que treballa força, mobilitat, resistència i potència. Una proposta pensada per cuidar el cos, adaptar-se a cada etapa i guanyar qualitat de vida.

1 dia: 35 €/mes. 2 dies: 50 €/mes.

IOGA

Dimecres, de 20 a 21:15 h.

El hatha-ioga és una pràctica que té com a objectiu la transformació física i mental, buscant l'equilibri entre flexibilitat i força. És un estil pausat però intens.

35 €/mes.

APRÈN

CONVERSA EN ANGLÈS PER A ADULTS

Vols guanyar fluïdesa parlant anglès? En aquest taller conversarem en un ambient relaxat sobre temes quotidians.

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.

Vine i entra en el món de la costura per aprendre les tècniques bàsiques per cosir a mà i a màquina. Patchwork, bosses, davantals... Cada alumne/a tria la peça que vol fer.

25 €/mes.

ETNOBOTÀNICA

Dimarts o dijous, de 18:30 a 20 h.

Aprendràs a reconèixer i valorar la flora del teu entorn, recuperant la saviesa popular.

També coneixeràs tècniques per elaborar productes naturals com ungüents, sabons, cremes o licors.

42 €/mes.

ARTS PLÀSTIQUES PER A MAINADA

Dimarts, de 17 a 19 h.

Un espai on els infants poden experimentar amb tècniques artístiques, deixar volar la imaginació i passar-ho genial! Cada mes, un taller temàtic diferent per fomentar la creativitat i l'expressió artística.

25 €/mes.

CASAL GENT GRAN

FEM CAMÍ

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

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts i divendres, a les 9 h.

GINNÀSTICA DE REHABILITACIÓ

Dimarts i divendres, a les 10 h.

TALLER DE MEMÒRIA

Dijous, a les 15:30 h.

DONACIÓ DE SANG

Vine a donar sang i ajuda a salvar vides amb un gest senzill però imprescindible. T'hi esperem a la tarda! Cada donació compta. Fem un Serinyà més solidari!

Dimecres 20 de maig, a les 17 h., al pavelló.

FESTIVAL RECÒNDIT

ISMAEL SERRANO

Ismael Serrano presenta *Guitarra y voz*, amb grans èxits i temes de *Grabaciones insospechadas*. Un concert íntim i emotiu. Pla de Martís (Serinyà).

Divendres 1 de maig, a les 19 h.

Obertura de portes a les 18 h.

Preu: 25 € (+1 € de gestió).

FESTA DEL ROSER

DIVENDRES 8 DE MAIG

A les 16.30 h., a Can Xerric. Inauguració i presentació de l'exposició sobre els nostres avis.

A les 19 h., a Can Xerric. Inauguració de l'exposició de Xesca Roig.

A les 21 h., a Can Beia. Sopar i animació per a joves. Inscripció prèvia a l'Espai Jove.

DISSABTE 9 DE MAIG

A les 10:30 h., a la plaça de Sant Andreu. Mercat de proximitat.

A les 17 h., al camp de futbol.

FC Serinyà - UE Hostoles.

A les 18 h., a la plaça de l'Ajuntament.

Animació infantil, amb *Ous esclafats*, de La Sal dels Mars.

A les 19:30 h., Cercavila del Gat. Convocatòria al camp de futbol.

A les 20 h., sortida de la cercavila. Amb la xaranga Entrompats. Tiquet: 12 € (5 cerveses, sopar i obsequi).

A les 22 h., al pavelló. Roser Fest. Amb Mon Dj, Orquestra Maribel i Dj Sala.

Entrada gratuïta. Servei de bar i entrepens.

DIUMENGE 10 DE MAIG

A les 9 h., a Can Xerric. Homenatge a la Vellea. Esmorzar per als homenatjats i acompanyants.

A les 10:45 h. Passant cap a l'església. Sortida de l'Ajuntament. Amb l'acompanyament de La Principal de Porqueres.

A les 11 h., a l'església de Sant Andreu.

Ofici solemne. Amb l'acompanyament de La Principal de Porqueres.

A les 11:45 h., a la plaça de Sant Andreu. Balls tradicionals i populars. Música en viu de La Criatura Verda.

A les 14 h., al pavelló. Dinar del 110è Homenatge a la Vellea i agermanament amb Talteüll.

A les 18 h., al pavelló. Xou Impro de la Companyia del Gremi.

Entrada gratuïta.



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



DISSABTE 2 DE MAIG

GLISS - GIRLS PARTY

Horari: de 00 a 06 h.

DISSABTE 9 DE MAIG

BLITZZY - BONO CULTURAL FEST

Horari: de 00 a 06.

DISSABTE 16 DE MAIG

TREZE - HARD TECHNO

Horari: de 00 a 06 h.

DISSABTE 23 DE MAIG

BLITZZY - ANGELS I DIMONIS

Horari: de 00 a 06 h.

DISSABTE 30 DE MAIG

BACANO - SESSIÓ BACHATA I SALSA

Horari: de 19 a 23 h.

GLISS

Horari: de 00 a 06 h.

MÚSICA SOTA LES ESTRELLES

Dissabte 23 de maig / 21:30 h

Puig de Sant Martíria



Concert de la violoncel·lista Maria de Puig

Observació del cel a ull nu i amb telescopi

Activitat gratuïta





CÀRITAS DIOCESANA DEL PLA DE L'ESTANY REP UN NOU VEHICLE

Càritas disposa d'un nou vehicle. L'augment constant de participants en el dia a dia de l'entitat, fa que les necessitats creixin i que, sovint, sigui difícil cobrir tots els serveis que ofereixen i que una part malauradament important de la societat demanda. Amb més de 15 activitats col·lectives orientades a la integració, l'ajuda i la formació, l'entitat les ofereix als seus participants i en fomenta la actitud i participació actives. El vehicle és un instrument per aconseguir aquest fi.

El lliurament del vehicle que ha fet el Rotary Club de Banyoles és tant un acte de col·laboració amb Càritas Diocesana de la comarca, com de reconeixement i admiració per la seva labor constant. La bondat es demostra amb fets, Càritas Diocesana n'és bon exemple i el Rotary Club Banyoles en vol ser partícep.

DONACIONS DE SANG - MAIG

20/05/2026 Serinyà. Pavelló. De 17 a 21 h.

27/05/2026 Banyoles. Local Creu Roja.
De 17 a 21 h.

Per reservar hora (opcional):

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

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



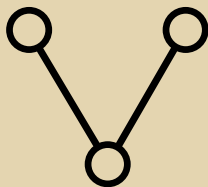
REC DE LLIBRES

JORNADA D'INTERCANVI DE LLIBRES
OBERTA A TOTHOM

Dissabte 23 de maig. De 10 a 20 h.

Al carrer de la Canal, de Banyoles. Si tens llibres per casa, ja els has llegit, i vols que altres persones també en gaudeixin, porta'ls durant el matí (de 10 a 14 h). A la tarda (de 16 a 20 h) podràs triar-ne d'altres, endur-te'ls donant-li una nova vida i continuar gaudint de la lectura.

Porta llibres de casa i emporta't noves aventures.



Osteopatia i fisioteràpia Pau Vela

Isaac Albeniz 42-44. Porqueres
686 895 281



Ajuntament de Banyoles

CONSELLS DE BARRI MAIG I JUNY DEL 2026

CONSELL DE BARRI DE LES RODES

Dia 4 de maig, a les 8 del vespre, a l'Ajuntament de Banyoles.

CONSELL DE BARRI DE CANALETA

Dia 11 de maig, a les 8 del vespre, al socioeducatiu de Canaleta.

CONSELL DE BARRI DE MAS PALAU

Dia 18 de maig, a les 8 del vespre, al casal de barri de Mas Palau.

CONSELL DE BARRI DEL BARRI VELL

Dia 20 de maig, a les 8 del vespre, al gimnàs de l'escola de la Vila "Baldiri Reixac" (entrada per la plaça Miquel Boix, pel pati de l'escola).

CONSELL DE BARRI DE SANT PERE

Dia 27 de maig, a les 8 del vespre, al casal de barri de Sant Pere.

CONSELL DE BARRI DE LA VILA OLÍMPICA

Dia 1 de juny a les 8 del vespre, al gimnàs de l'escola de la Draga (entrada pel passeig Lluís Marià Vidal).

CONSELL DE BARRI DE LA FARGA

Dia 8 de juny, a les 8 del vespre, al casal de barri de la Farga.

CONSELL DE BARRI DE CAN PUIG

Dia 10 de juny, a les 8 del vespre, al gimnàs de l'escola de Can Puig (entrada per la porta principal de l'escola).

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.

Lliurament de premis i inauguració de l'exposició:

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

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 músic i compositor de sardanes banyolí Martirí Font i Coll (Bordils, 1923 - Banyoles, 2011). La fotografia es conserva a l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany (Fons de Joan Comalat i Vilà).



www.revistaelscolors.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

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

REST. MAS FERRER

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

Interessats/des:

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

VOLS FER UN REGAL ORIGINAL?

ES FAN CARICATURES A
LLAPIS I A COLOR

Peipetit. Tel. 747 408 523.

TAXI SUSSI VILA. Serveis
a particulars i empreses.

Consulti'ns pressupost sense
compromís.

Telèfon 609 284 872.

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

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

COMPRO peces d'art, joies
senceres i trencades, rellotges i
coberteries de plata.

Tel. 609 174 156. (Francesc).

VENC màquina de cosir antiga
Alfa de pedals, en molt bon
estat, 70€. Tel. 671 431 166
(Susanna).

LLOGO local 95 m² zona de la
Draga. Planta baixa, a peu de
carrer, amb lavabo.

Tel. 657 054 360.

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

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

CADAQUÉS lloguer casa
centre poble, amb aparcament i
terrasa. Per caps de setmana o
setmanes completes. 8 places.
HUTG-26765.

Tel. 636 911 480.

CLASSES particulars d'anglès
per a gent de totes edats i
nivells, d'A1 a C2. També classes
de conversa! Tel. 635 384 833.

SPRINT, c/ Mossèn Baldiri
Reixac, 25, de Banyoles. Lloc
perfecte i ampli espai per grups
i trobades familiars.

Tel. 637 997 365.

VENC bicicleta de passeig
de dona de color blau cel de
marca francesa en bon estat,
preu 40€. Tel. 671 431 166.
(Susanna).

NOIA de 25 anys, responsable
i amb experiència prèvia,
m'ofereixo per fer de cangur,
neteja i altres tasques
a Banyoles i rodalies.
Disponibilitat flexible.
Tel. 640 017 571.

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

BLITZ DISCO és el lloc on
celebrar!

Informació al tel. 679 170 045.

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

VOLDRIA fer un hort a
Banyoles, pot no ser gran, és
per iniciar-me, si tens espai,
contacta'm! Tel. 647 408 894.

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

SI NECESSITES un traster o un
lloc per guardar coses, estarà
ben guardat. Tel. 656 194 936.

ES BUSCA PERSONAL per l'oci
nocturn a Banyoles, cambrers,
staff, promotors, relacions
públiques, neteja i seguretat.
Tel. 679 170 045.

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

ANUNCIS PER PARAULES GRATUÏT PER A PARTICULARS

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

GRATUÏT FINS A EXHAURIR L'ESPAI DISPONIBLE

ANUNCIS PER PARAULES

Podeu adreçar-vos a:

Llibreria Dictum.

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

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 2027. Obrim llista d'espera a partir del setembre.

Contactar al mail: habitacionsbanyoles@gmail.com
VENC gespa artificial diverses mides. Bambes Munich 34, 35 i 37. Recanvis aspiradora Dyson i robot Roomba. Barra fotocèl·hula per portallatges. Tel. 618 547 607.

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

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

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.

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

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

ES TRASPASSA carnisseria en ple rendiment.

Tel. 611 382 030.

VENC joc escola hípica Schleich, roba de caça, moble rebedor, roba de rem talles M i S, peces x BBQ d'obra, termòstat d'aquari, receptor satèl·lit, matalàs 90x1'85x 11 cm. Tel. 660 475 195.

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

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 (3/4)

Quan tenia un dècim de segon la temperatura era de deu mil milions de graus (10^{10} K). Les partícules que abunden són electrons, i la seva antipartícula és el positró, a més de fotons i neutrins. L'antipartícula del neutrí és ell mateix. En aquest moment per cada protó o neutró existeixen mil milions de fotons, electrons o neutrins. Ara la densitat és només 380.000 cops la de l'aigua. El balanç protó-neutró ha canviat al valor 76/24%.

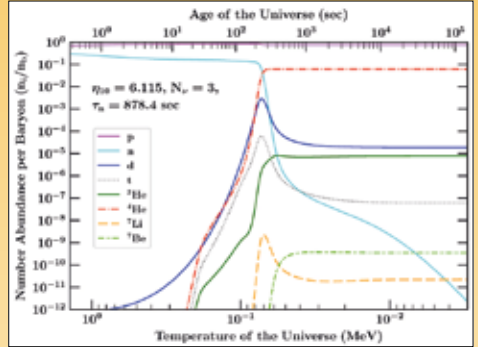
Quan l'Univers tenia catorze segons la temperatura ja havia baixat als tres mil milions de graus ($3 \cdot 10^9$ K). Els neutrons es continuen transformant en protons, però més lentament. La relació protó-neutró està en 83/17%.

Els electrons i positrons comencen a aniquilar-se ràpidament, transformant-se en fotons d'alta energia. Apareix algun nucli de deuteri format per un protó i un neutró, però és molt inestable. Als tres minuts, exactament tres minuts i dos segons ⁽¹⁾, ja es era només a mil milions de graus (10^9 K), només 70 cops més calent que el centre del Sol. Electrons i positrons han desaparegut gairebé tots en forma d'energia. Només queden protons, neutrons, fotons i neutrins.

Ara ja es poden unir protons i neutrons i arribar a formar un àtom, el més senzill, com l'hidrogen, amb un protó o el deuteri amb un protó i un neutró. Aquest ha estat l'únic moment de tota la història de l'Univers en què s'ha format hidrogen, mai més. Tot l'hidrogen que ens bevem en un vas d'aigua, com a part de la seva molècula formada per hidrogen i oxigen, ve d'aquest instant.

També es poden formar nuclis de triti i heli-3, però el deuteri no és estable a aquesta temperatura. La relació protó-neutró ha pujat fins a 86/14%, a causa que el neutró es desintegra espontàniament cada mil segons.

Fins que no han passat 226 segons, amb una temperatura una mica més baixa ($9 \cdot 10^8$ K), no



s'estabilitza la formació del deuteri. Ara els nuclis de triti i heli-3 poden arribar fins a l'heli-4, l'heli normal estable. Els nuclis superiors, de major nombre de partícules, no són estables. La major part dels neutrons que quedaven disponibles passen a formar heli-4. La proporció protó/neutró ara és de 87/13%. Aquesta proporció, si la fem en pes, seria de 75/25% entre àtoms d'hidrogen i heli. Aquí comença la nucleosíntesi primordial.


La temperatura ha baixat fins a 300 milions de graus ($3 \cdot 10^8$ K), han transcorregut 34 minuts i quaranta segons des del principi. Els electrons i les seves antipartícules, els positrons, s'han aniquilat, excepte una part necessària per compensar la càrrega positiva dels protons. Les partícules nuclears estan lligades a àtoms d'heli o bé són protons. Els processos nuclears s'han aturat. L'Univers és massa calent per poder formar més àtoms superiors estables.

⁽¹⁾ Steven Weinberg, *Els tres primers minuts de l'Univers*. Ed. Alianza Editorial - 1978. Original del 1977.

Blog personal de l'autor:

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

EL TEU LLOC ÉS AQUI.

 Fang Aventura
St Miquel de Campmajor



SI EL TEU ESPERIT
ÉS VIATGER

Zona de campament

En plena naturalesa.

Zona d'exposició

Accessoris 4x4, Campers,

Trailers, Viatges

Xerrades inspiradores

No hi ha límits si hi ha un desig.

Workshops

Aprendre dels millors.

Foodtrucks

Gaudeix del menjar nacional i internacional

22, 23 i 24 de maig 2026

13^a
EDICIÓ



L'esdeveniment overland de referència en el sud d'Europa

MEETING CAMPER 



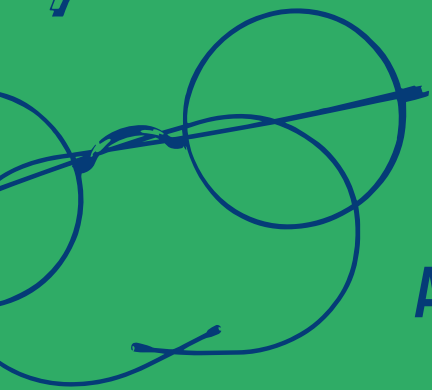
ÒPTICA
Rigau

RELOJERIA - ÒPTICA - RADIO
RIGAU
BAÑOLAS TEL.208



*Òptic
diplomata*

Rigau



D. Francisco Rigau
Pl. España, 29

150
ANIVERSARI
1876-2026

ÒPTICA RIGAU
PL. MAJOR, 34
17820-BANYOLES
972 57 02 68

RIGAU
Òptics des del
1876~



**OPTICA RIGAU
BANYOLES**

ANTONIO RIGAU

CASA FUNDADA EN



T I C S O P T O M E T R I S T E S

ÒPTICA
RIGAU



FEM TOTA MEN
D'ULLERES