

GIRONA



Núm. 214. NOVEMBRE 25. 3,65€

ESPECIAL

CASAMENTS

Et donem totes
les pistes

VIATGES

FLANDES

Gastronòmica

ENTREVISTA

BLANCA RIGAU

Dissenyadora
de moda

VIVÈNCIES

CRISTINA PLANELLAS

Propietària de
Happy Yoga Girona

SUPLEMENT GASTRONÒMIC

Delicatessen

A MÉS... Actualitat, Moda, Bellesa...

A close-up, side-profile photograph of a woman and a young girl. The woman, on the left, has long blonde hair and is laughing heartily with her mouth wide open. The girl, on the right, has long blonde hair and is smiling gently, looking down. They are both wearing light-colored clothing. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Prova't el teu nou somriure abans d'iniciar el tractament

**Clínica Cervera eleva el Disseny Digital
del Somriure a un nou nivell gràcies a
les últimes tecnologies digitals**

clínica cervera

Periodòncia · Implantologia · Salut dental

Imagines poder veure't amb el teu nou somriure i inclús poder provar-te'l abans d'iniciar el tractament?
A Clínica Cervera ja era possible gràcies al Disseny Digital del Somriure (DDS), però ara han anat un pas més enllà. Gràcies als escàners Intraorals 3D i a les últimes eines de digitalització, han millorat i agilitzat encara més el diagnòstic i la planificació dels tractaments. Tot el procés està totalment digitalitzat i consta de 4 fases:

1 La teva boca, en 3D

Presa de registres



En aquesta primera fase, l'equip clínic pren diferents registres de la boca del pacient a través de l'escàner intraoral. Aquesta tecnologia aporta més comoditat al pacient perquè fa innecessàries les impressions que abans realitzàvem amb motllos i pastes. A més, a través del TAC es prenen radiografies 3D de la boca del pacient i, per últim, es realitzen fotografies del somriure i rostre.

2 Dissenya el teu somriure

Planificació



Mitjançant softwares de disseny dental 3D, es planifiquen de forma precisa la posició i forma desitjades per les futures dents del pacient. La recreació digital del nou somriure pot integrar-se a les fotografies de la cara per comprovar com es veurà a la cara del pacient, així com a les seves radiografies.

3 Prova-te'!!

Col·locació de mock-up

Una vegada realitzat el disseny digital i gràcies a la impressió 3D, es confecciona l'anomenat mock-up: una espècie de maqueta del nou somriure fet en material acrílic o resina que el pacient pot col·locar-se directament a la boca.



4 Fes-ho realitat

Inici del tractament

Una vegada que el pacient ha vist i provat el seu nou somriure, pot fer-lo realitat. A partir de la planificació validada, es realitzen guies per la cirurgia dels implants, per la col·locació de provisionals o per la reconstrucció de les dents per poder obtenir uns resultats acord amb els planificats.





08. ACTUALITAT

36. BELLESA

16. VIVÈNCIES

38. SALUT

22. EN FEMENÍ

54. ENTREVISTA

30. TENDÈNCIES

58. EMPRESA

En compliment del que disposa la normativa vigent en matèria de protecció de dades personals, les dades personals proporcionades per redactors i anunciants han sigut incorporades a un fitxer sota la responsabilitat de SERRAT COMUNICACIÓ S.L. amb la finalitat de dur a terme la gestió de la revista i publicació d'anuncis i articles. Les dades dels redactors i anunciants han sigut tractades amb la màxima confidencialitat i donant compliment a les mesures de seguretat establertes per la normativa aplicable per a garantir la seva protecció. Les dades seran conservades mentre es mantingui la relació contractual o durant el temps necessari per a complir amb les obligacions legals. Anunciants i redactors, o qualsevol tercer que pugui veure infringit el seu dret en matèria de protecció de dades tindrà dret a accedir, rectificar, suprimir, oposar-se, limitar el tractament, i sol·licitar la portabilitat de les seves dades, en els termes establerts en la normativa vigent, dirigint una sol·licitud per escrit a C/ Riera Bugantó, 3, 17003 Girona o per correu electrònic a info@serratcomunicacio.cat. Així mateix, tindran retirat el seu consentiment en qualsevol moment sense que això afecti la licitud del tractament basat en el consentiment previ a la seva retirada. Així mateix, qualsevol persona que consideri que SERRAT COMUNICACIÓ S.L. no ha tractat les seves dades personals conforme a la normativa, pot presentar una reclamació davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (www.aepd.es). En facilitar les seves dades personals, redactors i anunciants consenten expressament el tractament de les mateixes conforme el que s'indica en aquesta clàusula.



64. TECNOLOGIA

80. MASCOTES

66. CULTURA

82. VIATGES

72. LLAR

86. CASAMENTS

78. JARDINERIA

104. DELICATESSEN

Equip de direcció:

Jordi Aparicio (editorial), Clàudia Serrat (operacions), Júlia Serrat (vendes) i Guillem Serrat (logística)

Disseny i maquetació: Jordi Fanyanàs

Col·laboradora: Sandra Seguí

Impressió: Impremta Pagès

GiDONA és una revista editada per Serrat Comunicació S.L. C/ Riera de Bugantó, 3 - 17003 Girona

Dipòsit Legal: GI-672-2007

© 2006 GiDONA és una marca registrada.

Pots opinar sobre la revista o sobre qualsevol article a gidona@gidona.com

Publicitat: 972 967 497 - gidona@gidona.com

No es permet la reproducció total o parcial dels continguts de la revista.

GiDONA no comparteix necessàriament l'opinió dels seus col·laboradors.



**Jordi
Aparicio**

Director editorial

GIDONA NO PARA DE CRÉIXER!

Estem orgullosos de la gran acollida que ha tingut el nou format de **GiDona**. La revista arriba amb més continguts periodístics, un disseny renovat i més seccions per oferir-vos experiències i informació que inspirin i connectin amb la realitat d'avui.

Però **GiDona** no para de créixer! Hem estat presents al Palau de Fires de Girona fent entrevistes a personalitats del món polític, social, esportiu i cultural de les comarques gironines. Tot aquest material es va emetre en directe per les nostres xarxes socials i les podeu recuperar al nostre Instagram, TikTok i Youtube. Va ser

la presentació en societat del número zero del nostre **podcast** que aviat estrenarem i on estarem encara més connectats amb tota la societat gironina.

Serà un espai on farem el que a vegades no es pot fer sobre el paper: parlar clar. Amb respecte, sí. Però també amb ganes de sacsejar, de preguntar allò que fa una mica de nosa. Aquest serà el nostre punt de partida. Sense filtres, amb respecte i amb molta curiositat.

Som GiDona.
I això... tot just comença!





GIDONA PROTAGONISTA DEL PALAU DE FIRES



Personalitats del món polític, econòmic, social i cultural gironí han passat per l'estand de **GiDona** fent entrevistes en directe i retransmeses per les nostres xarxes socials.



III Congrés de **Networking** Inclusiu i Accessible



El III Congrés de Networking Inclusiu i Accessible va ser un esdeveniment únic que va reunir persones, empreses i institucions amb l'objectiu de crear una xarxa d'oportunitats reals, sostenibles i profundament humanes.

Eix temàtic: la salut mental en totes les seves dimensions.

Aquesta tercera edició es va centrar en la salut mental, abordada des d'una perspectiva integral que combina els àmbits mèdic, personal i laboral.

El congrés va tenir lloc els dies 9 i 10 d'octubre, i es va desenvolupar en format híbrid: presencialment a Madrid i també de manera virtual a través d'una plataforma en línia, fet que va permetre la participació de persones d'arreu del món.

Ponents destacats

Entre els participants del congrés destaca **Júlia Serrat Cabello**, empresària (Ergolaboris, Previser i Serrat Comunicació, empresa editora de la revista GiDona). La Júlia és sociòloga d'empresa i doctorada en Seguretat Humana i Dret Global a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Experta en polítiques d'igualtat, tècnica superior en prevenció de riscos laborals, pèrita i especialista en gestió de casos d'assetjament laboral, va aportar una visió experta i compromesa amb la creació d'entorns de treball segurs i inclusius.

El Museu d'Història dels **Jueus** celebra el 25è aniversari de l'obertura al públic de les seves primeres sales

Aquest 2025 fa 25 anys de l'obertura al públic de les primeres sales del Museu d'Història dels Jueus, que contenen i conserven la col·lecció de làpides amb inscripcions hebrees procedents del Montjuïc de Girona. Van ser instal·lades l'estiu del 2000, amb un projecte museogràfic de **Joan Casanovas**.

Aquesta col·lecció és la més destacada, tant qualitativament com quantitativa, de tota la península Ibèrica i una de les més interessants d'Europa occidental. Per commemorar aquest 25è aniversari, s'han renovat els elements de difusió i els plafons explicatius d'aquesta sala, i les làpides, que han estat estudiades en profunditat, hi llueixen millor.

La creació del Museu d'Història dels Jueus obeeix, ja des de l'inici, a la voluntat de l'Ajuntament de Girona de construir un espai dedicat a celebrar la diversitat cultural que ha forjat la mateixa ciutat. També s'ha volgut projectar la transcendència que ha tingut l'existència en el seu si, al llarg de tota l'època medieval, d'una comunitat jueva que fou la segona en importància de tot Catalunya, amb prop de 900 membres en les èpoques de major esplendor.

Celebrar 25 anys d'existència del Museu implica, també, celebrar més de 100.000 visitants per any, un còmput gens petit que fa que la capacitat i la dimensió cultural de la ciutat sigui, encara, una mica més potent.

Des del Museu d'Història dels Jueus, el Call de Girona s'ha donat a conèixer internacionalment, i això ha fet que la gent visita l'equipament -unes 100.000 persones cada any- provint de tots els continents.



DISSENY I CONTRUCCIÓ DE PISCINES

Manteniment i tractament d'aigües

Venda de productes i accessoris

Spas - Hidromassatges - Saunes

Servei Tècnic postvenda

Equips d'electròlisi i PH automàtics

Porxos i terrasses



C/ Mestral, 18 Poligon 2 - 17240 Llagostera

Tel. 972 82 01 35

info@piscinassantfeliu.com

www.piscinassantfeliu.com

La Policia Municipal de Girona ha posat 1.206 multes per infraccions amb **patinet** elèctric aquest 2025

La Policia Municipal de Girona ha posat 1.206 multes per infraccions amb patinet elèctric en el que portem de 2025. La major part d'aquestes sancions són per conduir per la vorera o per una via no autoritzada, anar més d'una persona sobre el vehicle, portar cascos o auriculars connectats a reproductors de so o no respectar el semàfor en vermell. Allà on s'han produït més infraccions són els barris de Santa Eugènia, de Can Gibert del Pla i els de l'Eixample nord i sud.

De les 1.206 multes a patinets elèctrics que ha posat la Policia Municipal de Girona aquest 2025, un 36,4% són per conduir per la vorera o una part de la via no permesa. Concretament, s'han interposat 439 sancions per aquesta infracció. També s'han posat 328 sancions per circular més d'una persona sobre el patinet, 112 per no respectar el semàfor vermell, 66 per conduir utilitzant cascos o auriculars reproductors de so i 47 per circular fent servir el mòbil.

La tercera etapa del **Tour de França** 2026 passarà per les comarques del Ripollès i la Cerdanya

El Palau de Congressos de París va acollir la presentació oficial del Tour de França 2026, que, per primera vegada en la història, sortirà des de Barcelona. Durant l'acte, es van donar a conèixer els detalls de la cursa ciclista més important del món, que es desenvoluparà en les primeres etapes en territori català.

Entre les principals novetats, s'ha donat a conèixer el recorregut de la tercera etapa, de 196 quilòmetres, que tindrà sortida a Granollers i acabarà amb l'ascensió final als Angles, al Capcir, després de passar per les comarques del Ripollès i la Cerdanya.

En concret, transcorrerà per diferents municipis de la demarcació (les Lloses, Ripoll, Campdevànol, Ribes de Freser, Campelles, Planols, Toses, Alp, Fontanals de Cerdanya, Puigcerdà i Llivia) i dues carreteres de titularitat de la Diputació de Girona, la GIV-4016 i la GIV-4082.

Indilletres 2025 consolida la seva personalitat com a fira literària de referència

Un total de 46 editorials independents d'arreu dels Països Catalans que publiquen en català, dues llibreries bisbalenques i set biblioteques, amb 180 metres lineals d'aparadors de llibres, participen enguany en la vuitena edició de la fira del llibre Indilletres, en la qual hi haurà una tarda dedicada a Mercè Rodoreda i més d'una trentena d'activitats programades. Novament, la fira se celebra el primer cap de setmana de desembre a la Bisbal d'Empordà: el dissabte 6 i el diumenge 7, amb una activitat prèvia el divendres al vespre, al Teatre Mundial.



A Girona innovar té suport

5M€ per fer créixer
el teu projecte innovador

WWW.GIRONA.CAT/INNOVACIO

ICF Girona
**Fons
d'innovació**

Ajuntament  de Girona

icF

Institut Català
de Finances

Èxit rotund de dues grans ponències a Girona organitzades per **Gimentors**

Els passats 14 i 21 d'octubre de 2025, Girona es va convertir en punt de trobada de la inspiració i l'auto-creixement gràcies a dues conferències de primer nivell organitzades per **Gimentors** a l'Auditori Palau de Congressos de Girona.

El dimarts 14 d'octubre, a les 19:00 h, va tenir lloc la intervenció del psiquiatre i conferenciant espanyol **Enrique Rojas**, especialista en intel·ligència emocional, trastorns de l'estat d'ànim i sentit de la vida. Va fer una conferència on va abordar claus per al benestar, l'autoconeixement i l'educació emocional, captivat un auditori complet i amb alta participació.

Set dies després, el dimarts 21 d'octubre, també a les 19:00 h, va ser el torn del metge cirurgià, escriptor i conferenciant internacional **Mario Alonso Puig**. La seva ponència -titulada "Fes-ho (im)possible"- va convidar els assistents a descobrir la força interior, desplegar confiança i transformar les barres en oportunitats. L'ambient va ser molt inspirador i es va omplir de persones motivades a fer el pas cap endavant.

Ambdues sessions van aconseguir plena ocupació, i els assistents van valorar molt positivament



tant la qualitat del contingut com la dinàmica dels ponents, que van combinar rigor professional amb proximitat humana. Gimentors ha assolit amb aquestes sessions un nou estàndard d'impacte en el territori gironí i reafirma el seu compromís amb el creixement personal i professional de la comunitat local.

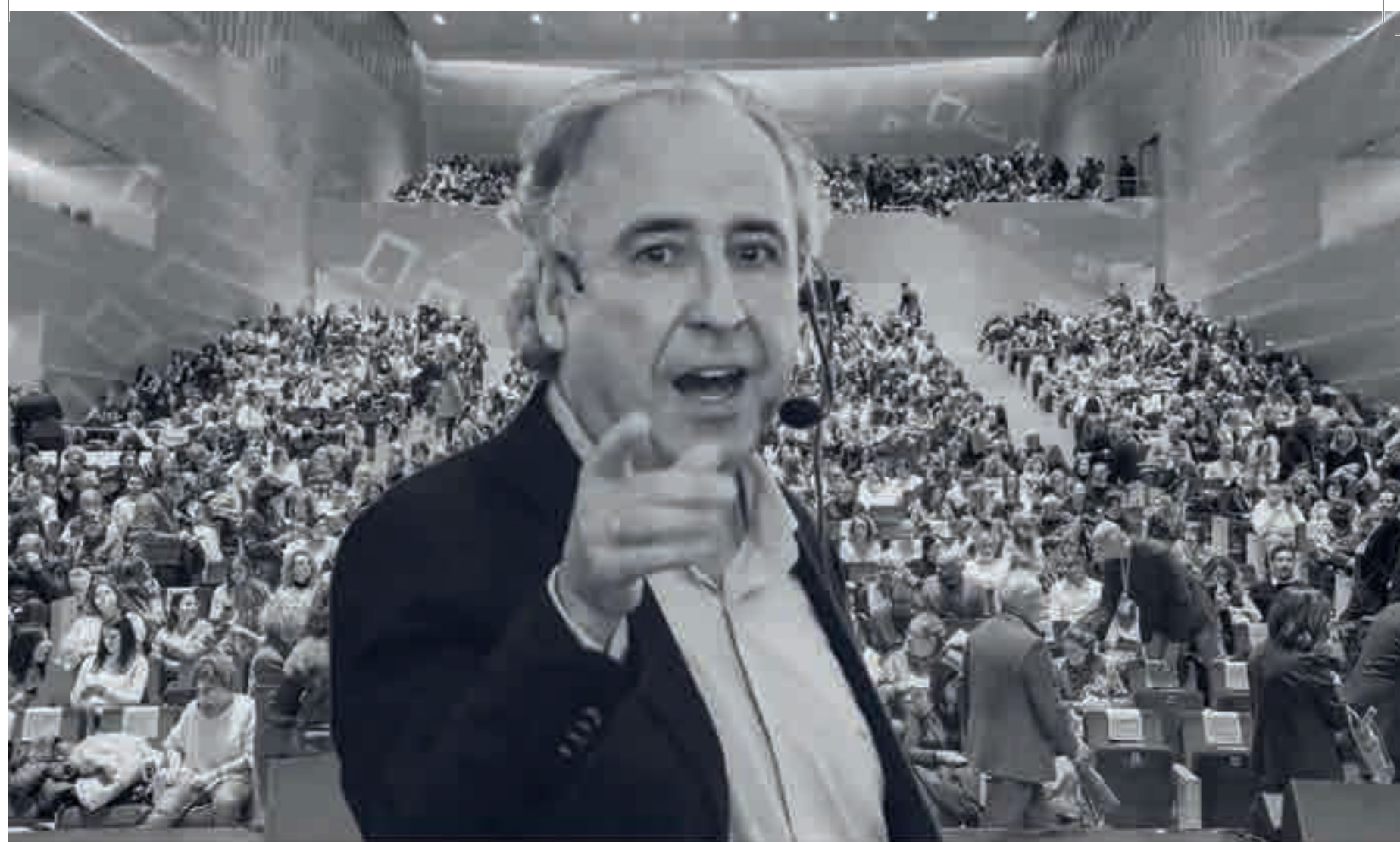
Aquestes conferències confirmen que Girona és una ciutat molt receptiva a propostes de desenvolupament personal i lideratge, i ofereixen a empreses, professionals i públic en general l'oportunitat de formar-se en entorns inspiradors i d'alt nivell.

El Museu d'Història de Girona inaugura una exposició dedicada a quatre sèries de gravats de Francisco de **Goya**

El **Museu d'Història de Girona** ha presentat avui una exposició dedicada a les quatre grans sèries de gravats de Francisco de Goya, creades entre el 1797 i el 1819: *Desastres de la guerra*, *Caprichos*, *Tauromaquia* i *Proverbios o Disparates*. Abordada des de la contemporaneïtat, la mostra es podrà veure fins al 6 d'abril del 2026 a la sala d'exposicions temporals del museu.

Sota el títol "**Volaverunt. Els gravats de Goya des de la contemporaneïtat**", aquesta exposició és

fruit de la col·laboració del Museu d'Història de Girona amb el Museu de Mataró, d'on provenen els gravats que ja van ser exposats en aquesta població del Maresme l'any 2021, i que corresponen a l'estampació que es va fer als tallers de la Calcografía Nacional de Madrid entre els anys 1937 i 1938. L'exposició arriba a Girona gràcies a la tasca de la Xarxa de Museus d'Història i Monuments de Catalunya, de la que el Museu d'Història de Girona i el Museu de Mataró en són membres.



EMILIO DURÓ

 12 DE NOVEMBRE - 19:00 H

 GIRONA

ELS MILLORS MENTORS, A L'AUDITORI DE GIRONA



GIMENTORS 
Inspiring people

Figueres va cloure el centenari de la visita de **Lorca** a Dalí amb l'estrena d'una visita guiada

El darrer acte per celebrar el centenari de la visita de Federico García Lorca a Salvador Dalí a Figueres va ser l'estrena d'una visita guiada que tindrà continuïtat els propers mesos. La visita guiada "100 anys de Dalí i Lorca a Figueres" es va iniciar al passatge exterior de la Casa Natal Salvador Dalí on hi ha la mostra de fotografies i textos sobre l'amistat de Lorca amb els germans Dalí i, seguidament, pocs metres més enllà, es va visitar la casa Mas Roger, residència on es va traslladar la família Dalí i on Lorca va fer una de les primeres lectures de l'obra teatral "Mariana Pineda".

Al passatge exterior de la Casa Natal Salvador Dalí, ubicat a l'exterior, entre els carrers Caamaño i Monturiol, el juny es va inaugurar una mostra amb fotografies i textos sobre les estades de Lorca a Figueres i a Cadaqués i la seva amistat amb els germans Salvador Dalí i Anna Maria Dalí. El projecte és comissariat pels professors i professores de llengua castellana de 9 instituts de la comarca. L'exposició té un esperit educatiu i divulgatiu, va adreçat a la ciutadania i als visitants i reivindica Figueres com a ciutat 'lorquiana'. El treball s'ha centrat en la recerca documental i historiogràfica per elaborar els textos, i les fotografies -una desena- són un element visual que complementa les explicacions.



Èxit del 16è **Aquatló** Platja d'Aro



El passat dissabte 18 d'octubre, el sector de Riu de la Platja Gran va acollir el 16è Aquatló Platja d'Aro, organitzat per l'Aquàtic Club Xaloc amb el suport de Fem Esport! de l'Ajuntament. La prova combina cursa a peu i natació en aigües obertes i va comptar amb la participació de desenes d'atletes en modalitats femenina i masculina. Les distàncies incloïen la Sprint, amb 1.000 m de natació i 5.000 m de cursa a peu, oberta a categories de Juvenil a Veterans 4, i la Jove, de 300 m de natació i 2.000 m de cursa a peu, dirigida a infants, cadets i juvenils. L'esdeveniment va destacar per la gran participació, l'ambient esportiu i familiar, i la implicació de l'organització en garantir una prova segura i divertida. L'Aquatló Platja d'Aro consolida així la seva reputació com una de les cites esportives destacades de la temporada a la Costa Brava.

LA GROSSA ÉS LA NOSTRA!



LA GROSSA DE CAP D'ANY
JA A LA VENDA!

NÚMEROS ÚNICS
DE L'ADMINISTRACIÓ



Administració de Loteries
de Catalunya núm. 1
Carrer Santa Clara, 34 – Girona

@LAGROSSADOR

NÚMERO: 604119939

CRISTINA PLANELLAS

Fundadora de Happy Yoga Girona



VIVÈNCIES

Sóc Cristina Planellas, fundadora de Happy Yoga Girona.

Fa més de deu anys, la Cristina Planellas ens obria les portes del seu món interior com a fundadora i ànima de Happy Yoga Girona. Avui, la tornem a retrobar més consolidada que mai. Parlem amb ella per conèixer com ha evolucionat personalment i professionalment aquest camí de consciència i benestar.

Des de petita he sentit una curiositat profunda per entendre el moviment del cos i el silenci de la ment. Quan el ioga va aparèixer a la meua vida, vaig reconèixer-hi un camí que no només em transformava a mi, sinó que em convidava a compartir aquesta saviesa amb els altres. Així va néixer **Happy Yoga Girona**, l'any 2006: com una escola de vida, un espai on la pau interior i l'energia vital es troben, respiren i s'expandeixen.



Sempre he cregut que el ioga va molt més enllà de les postures o de la flexibilitat física. És una actitud davant la vida. Una escolta. Una forma d'habitar el present amb consciència i amor. A **Happy Yoga Girona** compartim aquesta mirada amb respecte i senzillesa, tant dins com fora de l'estora. Cada respiració, cada àssana, cada silenci, són una oportunitat per retrobar-nos.

Amb els anys, la nostra escola ha crescut fins a convertir-se en un referent a Girona. Avui comptem amb **dues escoles -al carrer Sant Agustí i a l'avinguda Sant Narcís-** on cada racó està pensat per acollir, cuidar i inspirar. Les sales plenes de llum natural, la fusta càlida sota els peus, el silenci compartit... tot forma part d'una atmosfera que convida a la calma i a la presència.



A **Happyyoga Girona** ens dona una gran satisfacció poder oferir als nostres socis una àmplia varietat de disciplines de ioga amb un gran equip de professors, però allò que més m'omple d'orgull és que **som l'única escola a la província de Girona autoritzada per formar professionals del ioga**. Des dels nostres inicis, acompanyem alumnes en el seu procés de formació, i ara, des del 2020 després d'aconseguir l'homologació de les nostres escoles per poder impartir el **Certificat de Professionalitat d'Instrucció en ioga**, una titulació oficial de grau superior, reconeguda a tot l'Estat, podem oferir aquest curs que permet als alumnes la inscripció directe al **ROPEC** (Registre Oficial de Professionals de l'Esport a Catalunya), que és el que estableix la normativa actual per a les persones que es dediquen o vulguin dedicar-se professionalment al ioga. Aquesta és la nostra manera de donar continuïtat a una tradició mil·lenària, assegurant que el ioga es transmeti amb rigor, respecte i amor.

A les nostres aules s'hi barregen persones de totes les edats i camins vitals: qui busca salut física, qui vol alleugerir l'estrès, qui anhela calma mental o simplement un espai per respirar. El ioga ens iguala, ens despulla de les pressions externes i ens retorna a l'essencial. He vist tantes vegades com la pràctica esdevé un pont cap al propi centre, una reconciliació amb un mateix.



Quan em pregunten per què “Happy”, sempre somric. No es tracta d’una felicitat superficial, sinó d’un estat profund de pau. El ioga, amb la seva saviesa infinita, t’ensenya que la felicitat no és un lloc al qual arribar, sinó un espai interior que aprens a habitar. Potser milloraràs la teva columna, potser trobaràs serenor en moments difícils... però sobretot, descobriràs el camí més autèntic cap a tu mateix.

Cada classe, cada formació, cada respiració compartida a **Happy Yoga Girona** és una invitació a viure amb més consciència, amb més presència i amb més amor.

Som i fem ioga.

Perquè el ioga no és una cosa que practiquem, és una manera de ser.

I des de Girona, seguim sembrant aquesta llavor amb humilitat, alegria i compromís, al servei de la salut, el benestar i el creixement personal de totes les persones que ens confien el seu camí.



Happy Sant Agustí

C/ de Sant Agustí, 40 - 17003 Girona

Happy Sant Narcís

Av. de Sant Narcís 16 - 17005 Girona

Tel. 616 95 23 14

info@happyyogagirona.com

happyyogagirona.com

Aquest novembre
donem la nota!



 **FIRA de GIRONA**
Construint futur Trusting on future

INFORMAT
info@firagirona.com

Palau de Fires
Pg. de la Devesa, 34-36
17001 Girona

www.firagirona.com



Concert.

7 novembre

MUSHKA I 31 FAM



Concert.

8 novembre

**RIGOBERTA
BANDINI**

LA GIROTRONICA

ON FEM TANGIBLE EL MÓN DIGITAL

Fira.

21 - 23 novembre

LA GIROTRONICA



LIDERATGE FEMENÍ

La força silenciosa que transforma les organitzacions

En les darreres dècades, el món laboral ha viscut una transformació profunda marcada per la incorporació i consolidació del lideratge femení. Allò que abans semblava una excepció

és avui una realitat cada vegada més present en empreses, institucions i espais de decisió. Tanmateix, aquest avenç no ha estat fàcil: ha requerit perseverança, formació, xarxes de su-

port i, sobretot, la determinació d'unes dones que han trencat estereotips per construir un model de lideratge més humà i col·laboratiu.

El lideratge femení es caracteritza per un enfocament inclusiu, empàtic i orientat a les persones. Diversos estudis destaquen que les dones tendeixen a prioritzar la comunicació oberta i la cooperació, factors que milloren la cohesió dels equips i afavoreixen la innovació. Aquest estil de direcció no busca imposar, sinó inspirar i generar confiança, potenciant el talent col·lectiu per sobre de l'individualisme.

Tot i els avenços, encara hi ha camí per recórrer. Les dades mostren que només una part reduïda dels càrrecs directius i consells d'administració està ocupada per dones. Els obstacles són diversos: la bretxa salarial, la conciliació familiar, els rols de gènere i la manca de referents visibles. Per això, és essencial continuar impulsant polítiques d'igualtat i formació en lideratge amb perspectiva de gènere, així com fomentar entorns laborals lliures de biaixos i micromasclismes.

Tanmateix, hi ha motius per a l'esperança. Cada cop més organitzacions entenen que la diversitat no és una qüestió de quota, sinó un avantatge competitiu. Les empreses amb equips directius equilibrats en gènere registren millors resultats



econòmics i una major capacitat d'adaptació als canvis socials i tecnològics.

El futur del lideratge passa per la corresponsabilitat i la inclusió. No es tracta només que hi hagi més dones al capdavant, sinó que el model de lideratge evolucioni cap a la cooperació, la sostenibilitat i el respecte. En aquest camí, cada dona que s'atreveix a ocupar el seu espai, que aixeca la veu o que impulsa altres dones, contribueix a un canvi profund i durador.

El lideratge femení no és una moda: és una necessitat per construir un món més just, equilibrat i capaç d'escoltar totes les veus.





Neus Vila

Formadora i mentora
Autora de *Torna a
volar, papallona*
www.neusvila.cat

EVA INGLÈS I ANDREU

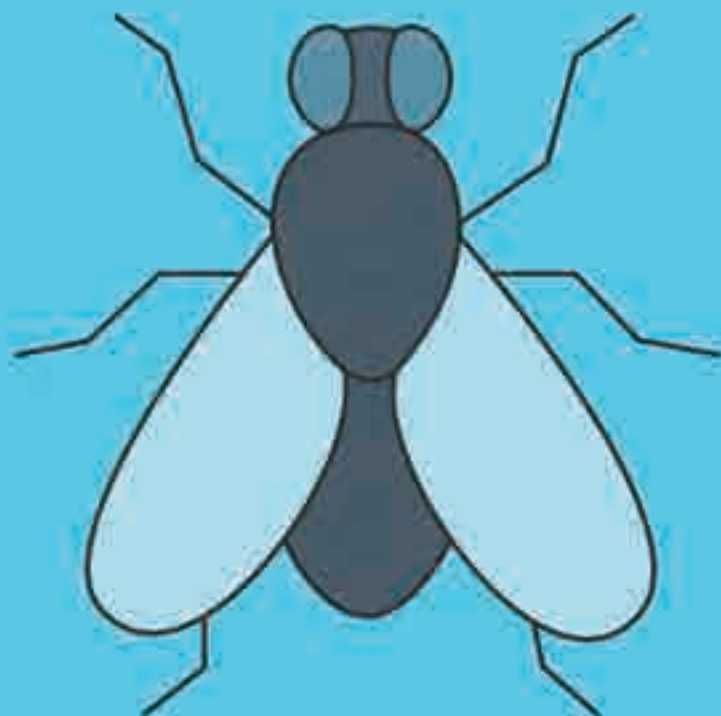
La saviesa és un atribut de qui pren decisions equilibrades perquè el seu coneixement s'actua. La diferència rau que el coneixement és saber com fer-ho i la saviesa és haver-ho fet. Et presento una dona savia perquè passa a l'acció amb coneixement de causa. Fa **trenta anys** que hi posa **dedicació, passió i compromís**. No tothom sap mantenir connexió, caliu i personalització en l'**art de l'hospitalitat**. Imagino coneixes l'Hotel Carlemany, no només per la seva bona situació sinó perquè va ser el primer hotel en obrir-se a la ciutadania, provocant que el nom es decidís per majoria popular i afavorint que el servei de restauració abraçés població local i turistes. Però no vull parlar de l'establiment, malgrat per a mi no hi ha cap hotel millor a Girona. Em té el cor robat i m'hi sento com a casa quan hi faig esdeveniments, mentories, reunions i cafès pendants. L'equip és excel·lent però l'Eva, la directora comercial, **aporta llum, vitamina i calidesa**. Nascuda a Montgat, viu el negoci turístic des de ben petita amb el restaurant familiar. Diplomada en Turisme, l'Amor per un arquitecte, la porta a terres gironines. Amb **vocació i competència en planificar, organitzar i cuidar**, brilla en actes corporatius, festes socials i accions promocionals. Respira modernitat i atreviment però també és tendresa i sap que el luxe de veritat està en els petits detalls que surten del cor. Fa girar per la seva passió per la moda. Mira si és coqueta i a l'hora autèntica, que en una jornada de familiarització que vaig organitzar per activar el trekking aquàtic al Gironès, sota el vestit de neoprè obligat, lluïa un preciós bikini i quan ens vàrem dutxar, tothom anava amb tovalloles de microfibra i ella amb un barnús rosa de cotó orgànic super elegant. Sempre està estupenda amb el seu *outfit*. Americanes singulars, vestits amb molta personalitat i de les sandàlies altes a les botes d'hivern. Observar-la és també un màster accelerat de moda i convicció. Quan et mires al mirall i creus que al teu *look* li falta alguna cosa, aplica la fórmula del 70/30. El 70% és allò bàsic i ben estructurat, però el 30% és el detall que marca la diferència. A vegades és un mocador, les sabates de taló o una joia. Ella sempre la compleix. També forma part d'**AGE**, la tribu femenina d'empresàries i directives més

estupenda de les comarques gironines. Hem compartit tres dècades de vida i sempre, repetixo sempre, m'ha fet costat. **Eva, no deixis de ser una dona de conviccions fermes, mantenint les teves idees, actitud i propòsit.**



agrienergia

**Que no
et pugi
la mosca
al nas**



**Estalvia
amb Agrienergia**

Vola cap a la sostenibilitat

www.agrienergia.com



Contacta'ns a
oficina@agrienergia.com





**Clàudia
Flores**

Estudiant de
Periodisme

L'ART DE NO SABER QUÈ SERÀS

Sempre he tingut enveja d'aquells qui tenien clar què volien ser des de petits i, quan arribava el moment de decidir, no s'ho pensaven dues vegades. Jo, de la mateixa manera que moltes persones, no vaig saber què triar fins a l'últim moment. Hi havia tantes possibilitats, tantes coses que m'agradaven i tantes que no encaixaven amb mi, que haver-ne de triar una era una de les decisions que més pànic em feia.

Sovint, quan acabes l'etapa obligatòria i has d'escollir quin camí seguir, sents que estàs triant com serà la teva vida. És un moment carregat de pressió: professors, família i amics que esperen saber tan aviat com sigui possible la decisió que "marcarà el teu futur". Com si fos possible saber-ho tan aviat.

Aquesta etapa coincideix amb un moment vital en què encara estàs descobrint qui ets, què t'interessa i com vols viure. Amb el cap ple de dubtes i expectatives, el futur sembla immens i confús. Assegut davant els fullets de carreres universitàries, cicles formatius i cursos, et preguntes qui vols ser... i com saber-ho, quan en-

cara estàs aprenent a ser tu mateix? Amb divuit anys encara ets un esbós, i el que avui t'agrada potser et cansarà demà, i allò que ni tan sols coneixes potser serà el que més t'apassioni més endavant.

Potser per això no sorprèn que gairebé una de cada cinc persones -un 18,7% dels estudiants universitaris- acabi abandonant la carrera ja el primer any (dada del 2020, segons les estadístiques del Govern d'Espanya). I potser no ho fan perquè no serveixin, sinó perquè ningú els va explicar que dubtar és normal, que provar no és perdre el temps, i que a vegades cal equivocarse per trobar el camí adequat.

I potser en aquest moment l'únic que caldria entendre és que triar no és encadenar-se, sinó provar. Que triar una cosa que després no t'agradi no és equivocar-se; que canviar de rumb o redescobrir no és fracassar, sinó viure. Als divuit no cal saber qui vols ser per sempre; només cal tenir el cap i el cor obert a buscar-ho, a experimentar, a deixar que el temps i les experiències vagin polint allò que encara és incert.



MISSATGE PER A TOTES

Com cada 25N, Dia Internacional per a l'erradicació de la violència sobre la dona, segueix sent necessari recordar que el col·lectiu que equival a una meitat de la població mundial segueix patint discriminació, desigualtat d'oportunitats i drets, abús del poder hegemònic del patriarcat (amb tant corollari masclista com vulgureu) que sosté per activa i passiva que les dones són un ésser de segona categoria i, en conseqüència, els seus drets queden limitats, restringits, negats...i, a més, tenen l'obligació d'estar callades. Perquè les/ens volen callades. I si algunes (o unes quantes, o moltes) gosen alçar la veu, se les ha de fer callar, posar la por al cos i limitar la seva llibertat d'acció i moviment. I, gairebé millor, com fan alguns que les tenen embolicades en un més del 90% del seu cos. I ben a prop nostre, per parlar massa clar i tenir massa visibilitat, situen a una periodista al centre de l'huracà d'una web d'un partit d'extrema dreta: la converteixen en diana per tal que els seguidors del partit l'amenacin, l'odiïn i li facin la vida impossible, com és el cas de Cristina Fallarás.

I si, alguna, com Giselle Pelicot, guanya un judici en el qual 50 homes són condemnats per violació -degut a la desgràcia de tenir per marit un macabre individu que la medicava per tal que ella no s'adonés de les múltiples violacions- i un d'ells va fer recurs... L'home fa el recurs tapat, amb mascareta i gorra. Es veu que té vergonya de que el reconguin i exposin el seu rostre. No li va faltar rostre ni desvergonya i inhumanitat per abusar d'ella, no! Allà no anava tapat ni s'avergonyia de res del que feia...! I gosa ara dir, l'impresentable desvergonyit, que ella hi donava el consentiment.

I les dones que estan atrapades en les xarxes de prostitució? Malgrat que hi hagi qui vulgui donar arguments d'empoderament i d'economia que no s'aguanten per cap costat.

I les joves que el seu clitoris resulta ser una part del cos sobrant? Per si no n'hi hagués prou en què la ciència mèdica fa dos dies que s'ha molestat a estudiar aquesta part del cos de la dona, a més a ple segle XXI hi ha joves a qui

les famílies (digueu per tradició, cultura o religió) els extirpa el cos per tal que no tinguin plaer i assumeixin així que el seu cos està al servei de l'home i per a donar plaer a l'home.

I els casaments forçosos... sí! No sols a milers de quilòmetres de distància sinó també en aquesta península on vivim.

I la llista d'espera per a visita i tractament de càncer que alguna Comunitat Autònoma ha posposat a propòsit, o d'altres comunitats que consideren que cal privatitzar aquest aspecte i així queden/quedaran desateses un munt de dones més...

La llista de desigualtat d'oportunitats i drets és llarguíssima, malgrat que la dreta, el capitalisme, el masclisme i totes les teranyines del patriarcat es dediquin a negar-ho i pretendre fer-nos passar per exagerades i fabuladores. Perquè aquest discurs ja el coneixem: és el que utilitzen els maltractadors.

Tant si toquen a una, com si l'exploten, abusen, violen, maten, silencien, etc., el missatge va per a totes. Per això, el 25N continua sent un dia necessari per a recordar-nos el molt que queda per fer.



Àngels Roura

Psicopedagoga,
coach personal i
d'equips.
Autora de *Maite vaig
ser jo, podries ser
tu* (2021), *Trenquem
silenci* (2023)
i *Ningú t'estimarà
com jo* (2025)



CARME AUGUET

La mestra que va marcar una ciutat

Girona recorda amb afecte Carme Auguet Comalada, nascuda al Mas Preses del barri de Sant Daniel l'any 1874, pionera en l'educació femenina i figura clau del magisteri local. La seva trajectòria comença a l'Escola del Monestir de Sant Daniel, on amb només cinc anys ja mostrava una inquietud insaciable pel coneixement, un esperit que la portaria a Barcelona per estudiar Magisteri, graduant-se el 1891, molt abans que Girona tingués la seva pròpia Escola Normal.

La seva carrera professional va ser àmplia i diversa: des de Gironella fins a Olot, passant per Barcelona, on va abraçar els ideals de la Renaixença Catalana i defensar una educació de qualitat per a les nenes. L'any 1907, va decidir tornar a Girona, on la seva empremta quedaria per sempre: va dirigir l'escola unitària que més tard es transformaria en l'Escola Graduada Eiximenis, un centre que avui encara evoca la seva dedicació i visió educativa.

L'arquitectura de la ciutat i la seva història també es van creuar amb la vida de Carme Auguet. L'edifici de l'escola Eiximenis, situat al carrer de Francesc Eiximenis, va sorgir gràcies a la cessió del seu pare, Lluís Auguet, i al compromís de l'Ajuntament de Girona. La mestra Carme, coneguda popularment com "donya Carmen", va encapçalar la institució des de la seva inauguració el 1908 fins a la seva jubilació, amb l'única interrupció dels tres anys de la Guerra Civil, durant els quals va ser empresonada i inhabilitada pel règim.

El seu llegat va transcendir més enllà de les aules. L'Ajuntament de Girona li va reconèixer la trajectòria amb la Creu d'Alfons X el Savi i va batejar amb el seu nom un carrer del barri de Sant Daniel el 1965. L'any 1977, el barri del Pont Major va veure néixer l'escola Carme Auguet, que continua oferint educació primària i servei de bressol a un entorn humil, obrer i multicultural, reflectint l'esperit inclusiu de la mestra.

Carme Auguet va morir el 1948 després d'una vida dedicada a l'ensenyament. Avui, el seu nom no només és present en escoles i carrers, sinó també en la memòria de Girona, com a símbol d'educació, compromís i amor per la ciutat que la va veure créixer i lluitar per formar generacions de gironins.





Butinyā

Ambients





ROSALÍA

La nova icona de la no-moda

Rosalía torna a escena amb una proposta inesperada: una portada austera, quasi monàstica, per anunciar el seu nou disc. Vestida amb un hàbit que evoca pureza i introspecció, la cantant catalana trenca amb el relat visual que l'ha acompanyat fins ara. Sense colors estridents

ni escenografies carregades, el missatge és clar: l'atenció ha de situar-se en ella, en la seva veu i en el discurs que vol construir.

En un context econòmic i social marcat per la incertesa, la imatge de Rosalía sembla connectar amb un sentiment col·lectiu: el desig de

tornar a l'essencial. Les passarel·les redueixen l'excés, les marques revisen la seva identitat, i fins i tot les celebritats abandonen la necessitat de sorprendre amb cada aparició. Ara el protagonisme és per al contingut, no per al continent.

El minimalisme torna, però no com una moda pasatgera, sinó com una actitud vital. Angelina Jolie ho va fer en el seu paper d'ambaixadora de l'ONU, vestint-se de discreció per amplificar la seva causa. Emma Watson va seguir el mateix camí quan va deixar el cinema per estudiar i dedicar-se al feminisme. Rosalía, ara, reprèn aquest fil i el transforma en música.

El seu vestuari en blanc i negre és més que una elecció cromàtica: és una metàfora d'una etapa artística que busca la veritat i la coherència. Després d'anys d'experimentació sonora i visual, l'artis-

ta redefineix el seu llenguatge amb una proposta que parla de fe, de silenci i de maduresa creativa.

Aquesta "no-moda" que abraça Rosalía no és renúncia, sinó direcció. En un moment en què tot sembla efímer, la seva aposta per la simplicitat es converteix en una forma de resistència. Una manera de recordar que, de vegades, cal despullar-se de tot per poder dir-ho tot.

Amb aquest gest, Rosalía pot estar obrint una nova etapa no només per a la seva carrera, sinó per a la cultura pop global. En una indústria acostumada a l'excés, el seu gir cap a la contenció redefineix què significa ser icona avui: no qui més brilla, sinó qui s'atreveix a apagar el focus i deixar que parli el silenci.





**Cristina
Duran**

Gerent
de la perruqueria
Art i Estil RM
@Rmartiestil

LA MENOPAUSA AL CABELL

Efectes que poden tenir la pre-menopausa i menopausa al cabell

Durant la pre-menopausa i menopausa, el cos femení experimenta canvis hormonal importants, sobretot una reducció dels nivells d'estrògens i progesterona. Aquest desequilibri pot afectar directament la salut del cabell i del cuir abellut.

Els **efectes** més habituals són:

- Pèrdua de densitat i volum del cabell.
- Cabell més fi, fràgil o amb tendència a trencar-se.
- Canvis a la textura (pot aparèixer més encrespat o estar més sec).
- Caiguda més abundant o períodes amb més despoblament temporal.
- Cuir més sensible o sec, amb picor o irritació.

Aquests canvis són naturals però amb una bona rutina i tractaments adequats podem recuperar vitalitat, força, brillantor i sobretot benestar.

Et dono consells per cuidar el cabell durant aquesta etapa:

1. Hàbits i rutines de cura:

Rentar el cabell amb productes suaus, específics per cuidar el cuir cabellut sensible o sec.

Evitar l'ús excessiu de planxes, assecadors tractaments agressius sense tèrmics.

Fer massatges suaus al cuir cabellut per estimular la circulació i el creixement.

Tallar regularment les puntes per mantenir un aspecte saludable.

2. Alimentació equilibrada:

El que mengem té un paper clau en la salut capil·lar: Proteïnes (peix, ous, llegums) per reforçar l'estructura del cabell.

Ferro, zinc i magnesi per prevenir la caiguda.

Acids grassos omega 3 (peix blau, nous, llavors) per nodrir el cuir cabellut.



Vitamina D, B i biotina per mantenir el creixement i la força.

Hidratació constant; beure aigua suficient cada dia.

La meva recomanació:

Tractaments al Hair Spa; una ajuda essencial

En el nostre **Hair Spa**, treballem tant el cuir cabellut com la fibra capil·lar. El cuir cabellut ben cuidat és la salut del cabell. Durant la pre-menopausa i menopausa, és fonamental equilibrar, oxigenar i nodrir aquesta zona per reactivar la vitalitat capil·lar.

Els nostres tractaments personalitzats inclouen:

- Diagnòstic del cuir cabellut i cabell.
- Rituals de neteja profunda i relaxant.
- Massatge capil·lar amb olis i sèrums naturals que estimulen la micro-circulació.
- Tractaments hidratants i revitalitzants segons les necessitats de cada persona.

Amb una constant i els tractaments adequats, podem frenar la caiguda, millorar la densitat i retornar l'energia al cabell.

RECORDA: La menopausa no ha de ser sinònim de pèrdua de bellesa ni de vitalitat. És un moment per redescobrir-se i cuidar-se més que mai. Nosaltres t'acompanyem amb assessorament personalitzat i tractaments que respecten el teu ritme i la teva essència.



Texauto

Gràcies a la seva àmplia experiència, el seu equip d'experts i el seu servei especialitzat sentiràs que estàs en les millors mans.



Carretera N-II, N° 13
17458 Fomells de la Selva
972 24 08 00

Carretera Roses 78
17600 Figueres
972 67 02 62



Mar Frigola

Assessora d'imatge
personal
i corporativa
www.saldemar.cat

COMUNICAR VALORS AMB LA NOSTRA IMATGE

Cada matí, abans de sortir de casa, ens vestim. Però... som conscients del que estem comunicant amb la nostra imatge? La roba no és només una qüestió estètica o funcional; és també un llenguatge silenciós que parla dels nostres valors. En un entorn cada cop més visual i immediat, la imatge personal s'ha convertit en una eina estratègica per comunicar qui som i quines intencions tenim.

A l'entorn laboral, especialment, la imatge pot reforçar o desmentir el nostre discurs. I no es tracta de disfressar-se ni d'encaixar en un motlle, sinó de fer de la roba una aliada que parli bé de nosaltres. Que expliqui, sense paraules, com treballem, què ens importa i quin lloc ocupem. Per això, no es tracta només de tendències, es tracta de consciència. Vestir-se, com comunicar, és un acte que pot ser tan superficial o tan profund com nosaltres decidim que sigui.

Fins i tot el tall de cabell, les sabates o el maquillatge poden afegir matisos al missatge. I tot això, afecta. Afecta com ens veuen els altres i, sobretot, com ens sentim nosaltres mateixos.



La **professionalitat** es pot reflectir en peces ben escollides, netes, planxades i que s'ajusten al context.



La **creativitat** s'insinua en combinacions de colors, accessoris inesperats o textures que trenquen la monotonia.



La **proximitat** es transmet amb teixits agradables, línies suaus i colors càlids.



La **transparència**, un valor molt buscat avui, sovint es percep en l'autenticitat i en la coherència entre el que diem, fem i mostrem.



Invertir temps a conèixer quin estil reflecteix millor els nostres valors -i adaptar-lo al nostre dia a dia- és una manera intel·ligent de posicionar-nos. No es tracta de seguir normes rígides, sinó de dominar el nostre llenguatge visual per reforçar el missatge que volem transmetre.

La roba no ens defineix, però sí que ens representa. I si representa també el que defensem, el seu impacte es multiplica.





AROMA BELLEZA

CENTRE DE DERMOESTÈTICA I BENESTAR

PEY-ERENDKY

- 1 Tractaments facials i corporals
isFU 7D | Dermapen | Neteges profundes | Diatermia | Peeling carbó
- 2 Body Sculpt & remodelació
Wonder clinic | Liposonix | Radiofreqüència corporal | Vacumteràpia
- 3 Teràpies holístiques
Kinesiologia | Biodinàmica
- 4 Depilació laser
Eficaz | Indolora | Resultats visibles

T'esperem per cuidar-te amb amor



CONTACTE

WWW.AROMABELLEZA.COM
GRAN VIA DE JAUME I, 63 GIRONA
+34 631 71 79 81
INSTAGRAM: @AROMABELLEZAGIRONA

GUIA BELLESA



AURORA 29

PERRUQUERIA

Ofereix atenció professional en tall, color i tractaments capil·lars, amb horari de matins i tardes de dimarts a dissabte, tot en un ambient acollidor.

C/ Maluquer Salvador, 29 - 17002 Girona
T. 972 91 13 05

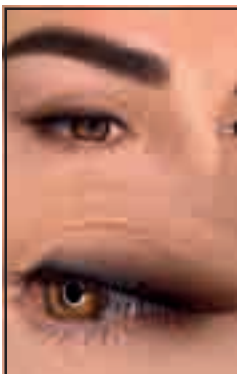


DEIXA'T ABRAÇAR EVA MAÍZ

TERAPEUTA I COACH EMOCIONAL

Reconnecta amb tu mateixa. Sessions d'autocura emocional personalitzades per sentir-te equilibrada i despertar la teva millor versió.

Ctra. Barcelona, 12, 2n 1a, Girona
T. 604 448 393 - hola@deixatabracar.com
www.deixatabracar.com



GEMMA MICROPIGMENTACIÓ

TATUATGE COSMÈTIC I PARAMÈDIC

Estudi especialitzat, dirigit per la Gemma Vázquez.

Gran Via Jaume I, 60, local 5 - Girona
T. 653 031 341 - @tancaelcercle
@gemmamicropigmentacio
gemmamicropigmentacio.com



DR. HAIR GIRONA

TRACTAMENTS CAPIL·LARS I MICROIMPLANTAMENT

Recuperi la seva imatge i la seva confiança. Tècniques d'última generació. Les doctores Berengué i Ramos us faran un estudi personalitzat

C/ Ultònia, 3 - Girona. Tel. 653 95 68 66
doctorhairaesthetic.es



AIGUA

PERRUQUERIA - ESTÈTICA

Ofereixen serveis de perruqueria (talls, tints, tractaments capil·lars,...) i estètica (manicura, pedicura, maquillatge, depilació, massatges,...) en un ambient molt acollidor.

Plaça de Miquel de Palol, 5 - 17005 Girona
T. 972 20 59 64



HELENA NATUR

HELENA OVEJERO TOVAR
TERAPEUTA HOLÍSTICA - MASSATGES
CENTRE D'ESTÈTICA

Equilibra el teu cos i ment amb la màgia del benestar holístic. Realitzem xecs regals. Més de 30 anys d'experiència.

C/ Barcelona, 12-14, 3r 6è - Girona
T. 646 262 726 - www.helenanatur.com



DRA. ARAMA

MEDICINA ESTÈTICA

Metgessa amb més de 20 anys d'experiència. Ofereix tractaments personalitzats de rejuveniment facial, com àcid hialurònic, SkinPen® i bioestimuladors.

Ctra. de Tàlala, 22 - Girona
Tel. 624 11 40 11
www.dradelarama.com



MERCAPELU

LA BOTIGA DE PERRUQUERIA MÉS
GRAN DE GIRONA

Troba tot el que necessites per al teu cabell amb les millors marques. Preus imbatibles i atenció personalitzada.

C/ de la Sèquia, 22 - Girona
Tel. 872 411 556 - mercapelu@mercapelu.com
www.mercapelu.com



Em comprometo
a que no et falti mai
la seguretat d'estar
en les millors mans.

Arnau Aguiló
Mutualista d'MGC Mútua


Demana el pressupost
d'una assegurança de salut
i emporta't una nit d'hotel
per a 2 persones!*

INFORMA'T



* Promoció vigent fins al 31/12/2025 per flux continuat d'afiliats.

Som la millor asseguradora de salut 2025*

MGC Mútua és l'entitat asseguradora de salut sense ànim de lucre que reinverteix tots els beneficis a millorar les prestacions dels mutualistes. Una mütua compromesa amb el benestar comú i la solidaritat entre els seus socis. Per això podràs triar entre més de 45.000 metges a tot Espanya, els més prestigiosos centres mèdics i la tecnologia més avançada en diagnòstic i tractament de qualsevol malaltia.

 **MGC** *mütua*

La Mütua dels Mutualistes

Edifici St. Antoni M. Claret, 28. 07002 Girona
T. 972 41 43 30
www.mgc.es

* Premi "Compromiso con el cuidado de la salud como mejor aseguradora 2025". Premios Activos Empresariales. Prensa Ibérica.

DRA. DELIA ARAMA

Propietària de la
Clínica Arama

Medicina estètica amb criteri i ànima: la doctora que tracta cada rostre com a únic.

La Dra. Delia Arama, metgessa especialista i col·laboradora del blog de Bellesa d'Antena 3, aterra a Girona amb una proposta estètica centrada en la personalització, la naturalitat i la visió mèdica a llarg termini.

Diuen que la medicina estètica ha canviat. Que ja no es tracta de semblar una altra persona, sinó de recuperar la llum, l'harmonia i la coherència amb qui un és avui. Aquesta és la filosofia de la Dra. Delia Arama, metgessa especialista en Medicina Familiar i Comunitària i Màster en Medicina, Cosmètica, Estètica i de l'Envelliment Fisiològic per la Universitat de Barcelona, que porta més de 15 anys treballant amb rostres des d'una perspectiva clínica, tècnica i profundament humana.

Des de la seva consulta a Girona, aposta per una medicina estètica facial centrada en el detall, el criteri mèdic i una atenció personalitzada que fuig dels circuits impersonals i de les tendències efímeres. El seu enfocament és proper, la seva mirada precisa, i l'objectiu no és transformar un rostre, sinó acompanyar-lo amb respecte i estratègia. I sí: es nota.

Quin tipus de medicina estètica practiques i per què has triat aquest enfocament tan centrat en el criteri mèdic?

La meva pràctica se centra exclusivament en la medicina estètica facial, entesa com un procés personalitzat, tècnic i molt planificat. No crec en els retocs exprés. Prefereixo tractaments amb una base mèdica sòlida: bioestimulació, inductors de col·lagen, peelings, farci-

ments, toxina botulínica... Ho faig tot jo mateixa, amb criteri clínic i sense delegar. Crec en acompanyar cada pacient en el seu procés, amb honestat i planificació.

Fa temps que treballes a Girona, però ara t'has establert amb la teva pròpia consulta independent. Què significa aquesta nova etapa per a tu i quina visió o compromís aportes al sector estètic local?

Per a mi, aquesta nova etapa d'independència és un acte de coherència amb la meua filosofia. Significa poder oferir als meus pacients de Girona un espai on la medicina estètica es practiqui amb el temps i la dedicació que mereix. El meu compromís és elevar l'estàndard de l'estètica local, apostant per l'exclusivitat, el tracte directe i l'enfocament a llarg termini. Aquí no hi ha cadenes ni protocols en sèrie. Treballo amb pocs pacients al dia, perquè m'agrada dedicar el temps necessari per planificar, tractar i fer seguiment. L'estètica no hauria de ser una tendència, sinó una decisió conscient i ben informada.

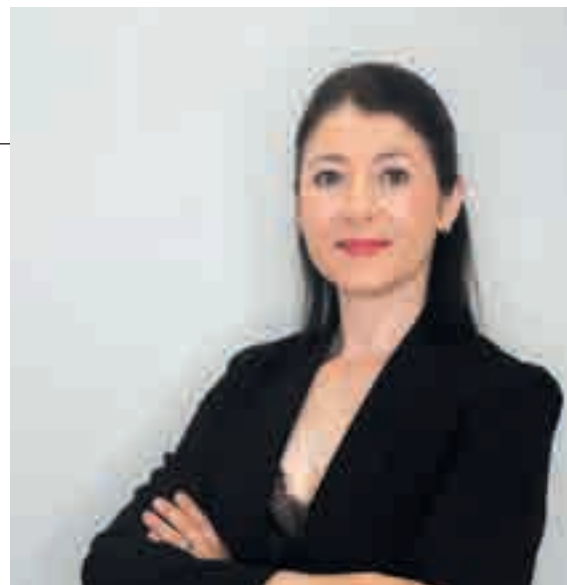
Què busquen avui els teus pacients quan acudeixen a la teva consulta?

Busquen naturalitat i confiança. Volen veure's millor, però no diferents. Volen mirar-se i reconèixer-se. Aquesta harmonia només s'aconsegueix amb experiència, escolta activa i una indicació molt curosa. La medicina estètica ben feta no transforma: afina, acompanya i ressalta el millor de cada persona.

Precisament sobre la tècnica, quina és la teva visió respecte a l'ús de l'aparatologia en medicina estètica facial?

El meu enfocament és clínic, basat en allò que realment ofereix resultats eficaços i segurs a mitjà i llarg termini. L'aparatologia estètica ha evolucionat, però en medicina estètica facial moltes tecnologies agressives continuen generant complicacions o resultats poc previsibles. Aquest desgast ha provocat un canvi de paradigma: països com els Estats Units, que tradicionalment lideraven en aparatologia, comencen a fer marxa enrere cap a tècniques menys invasives, més sostenibles i amb millor tolerància, com el microneedling mèdic.

D'altra banda, Corea del Sud està marcant tendència amb actius regeneratius d'última generació -com els exosomes i els polinucleòtids- que ens permeten treballar des de la biologia, no des



de l'agressió. El més important no és la màquina, sinó el criteri amb què s'indica cada tractament.

Ets col·laboradora del blog de Bellesa d'Antena 3. Com va sorgir aquesta oportunitat i quin valor té per a tu la divulgació?

Va ser el mateix equip d'Antena 3 qui ens va contactar, després de veure el contingut que publicàvem a les xarxes socials. Els va interessar la nostra manera de divulgar: clara, honesta, sense sensacionalismes. Des de llavors, col·laboro mensualment a la seva secció de Bellesa. És una manera de continuar educant, compartint i acompanyant aquells que busquen informació de qualitat. Per a mi, és un reconeixement al meu criteri i una plataforma per desmitificar la medicina estètica.

També tractes l'alopecia des d'un enfocament estètic. Com s'integra això en la teva feina facial? És una part fonamental de la meua visió integral. L'alopecia té un impacte estètic i emocional profund. Pots tenir un rostre impecable, però si el cabell no acompanya, alguna cosa falla en el conjunt. Per això l'abordem des d'un enfocament mèdic, sense falses promeses, amb tractaments injectables i pautes per via oral, efectius i amb un seguiment real. Per a mi, la medicina estètica facial també inclou la salut capil·lar.

Com imagines la medicina estètica facial l'any 2026?

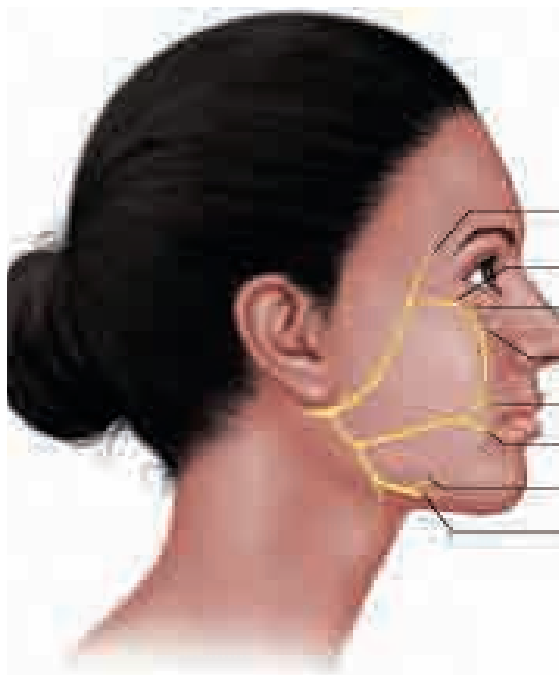
Crec que anem cap a una medicina estètica més intel·ligent: menys intervenció, més prevenció; menys agressivitat, més sostenibilitat. Els tractaments seran cada cop més personalitzats, més prolongats en el temps i orientats a estimular la capacitat regenerativa de cada pell. El microneedling mèdic i els inductors de col·lagen ja estan marcant el camí. El 2026 serà un any en què la naturalitat no només serà un resultat, sinó una manera de treballar.



**Estel·la
Nevado**

Fisioterapeuta i
osteòpata,
especialitzada en
pediatria.
Col. núm. 2.523
estelanevado@
fisioterapeutes.org

PARALISI FACIAL



La paràlisi facial és una afectació neuromuscular deguda a una alteració del nervi facial, en què aquest no porta les ordres nervioses als principals músculs de la cara.

Aquest nervi, que emergeix del crani, inerva la musculatura de la màscara i en fa possible la seva contracció. Si el nervi pateix algun atrapament, inflamació o lesió en el seu recorregut, es produeix una paràlisi i es perd la mobilitat de l'expressió de la cara.

Les causes més habituals són degudes a una inflamació per estrès, una infecció viral, traumatismes cranials, intervencions d'òrbita, mandíbula o paròtida, accidents cerebrovasculars, tumors, enfermetats neurològiques o factors congènits.

Abans de la paràlisi, a vegades es pot presentar un quadre de refredat simple i dolor més o menys intens a la zona de darrera l'orella o bé sensació de formigueig a una meitat de la cara. La falta de mobilitat d'un costat de la cara produeix una asimetria evident en repòs i al fer gestos. Igualment que comporta una impossibilitat per somriure i dificultat per tancar les

parpelles. En alguns casos pot alterar el sentit del gust a una part de la llengua i alterar el llagrimeig de l'ull.

El temps de recuperació del nervi pot oscil·lar entre un i sis mesos.

El tractament de fisioteràpia ajuda a recuperar la mobilitat i reeducar el control motor facial.

Es complementa molt bé amb el d'osteopatia, que allibera tensions, millora la funció neurològica i optimitza la recuperació del nervi, mitjançant tècniques cranials, cranio-sacrats, alliberació d'estructures cervicals i treball sobre l'articulació de la boca.

Tanmateix serà important saber com estan els nivells de vitamina D, vitamina B 6 i 12, i minerals com el magnesi, que són importants per baixar la inflamació nerviosa i per millorar la conducció dels impulsos nerviosos. Així com fer altres proves complementaries per verificar la causa.

La paràlisi facial pot ser una experiència limitant, tant a nivell funcional com emocional. No obstant, amb un abordatge integral, és possible recuperar el control facial, reduir les seqüeles i millorar la qualitat de vida.



► OFERTA ESPECIAL A BOTIGA FÍSICA I WEB ◀



NOVA LÍNIA LEVELS UP • BIOSERUM

Vitamines | minerals de màxima absorció | qualitat



Formulats amb tecnologia d'alliberament prolongat, que permet una assimilació gradual i constant durant el dia. Cada producte combina ingredients actius en la seva forma més biodisponible, per a afavorir la seva eficàcia i tolerància.

- Vitamines del grup B actives
- Vitamina C alcalina amb bioflavonoides
- Vitamina D3 + K2 natural
- Magnesi en 7 formes + B6
- CETO 3 omega-3 i omega-11 altament biodisponibles.

Màxima eficàcia, ideal per al rendiment físic, l'equilibri mental i el benestar diari.


GENCIANA
..... el teu herbolari de confiança



GAMITO FISIOCLINIC

Clínica de referència en fisioteràpia avançada

Al cor de Girona, al **carrer Castell de Solterra, 3**, es troba **Gamito Fisioclinic**, una clínica de referència en fisioteràpia avançada, dirigida pel reconegut **Dr. David Sala Gamito**. Amb més de 22 anys d'experiència, el Dr. Sala Gamito ha treballat en alguns dels centres de rehabilitació més prestigio-

sos de Barcelona i Girona, especialitzant-se en el tractament del dolor i de malalties degeneratives, així com en la fisioteràpia esportiva professional. Al llarg de la seva trajectòria, ha ajudat nombrosos pacients a recuperar la seva qualitat de vida mitjançant tractaments personalitzats i basats en



l'evidència científica més recent.

L'experiència i formació avançada ha permès al Dr. Sala Gamito desenvolupar una visió integral de la fisioteràpia, on cada pacient rep un tractament fet a mida, adaptat a les seves necessitats específiques.

Serveis especialitzats

- **Tractament del dolor:** Teràpies especialitzades per alleujar el dolor crònic i millorar la mobilitat.
- **Artrosi i artritis:** Tractaments personalitzats que combinen tècniques manuals i tecnologia avançada per millorar la funció articular.
- **Herpes zòster i neuropaties:** Alleujament del dolor neuropàtic i recuperació del sistema nerviós mitjançant teràpies específiques.
- **Fibromiàlgia:** Enfocament integral per reduir els símptomes i millorar la qualitat de vida dels pacients que pateixen aquesta condició crònica.
- **Migranyes, vertígens i cefalees:** Tractaments per reduir el mal de cap crònic i millorar la funció cervical.
- **Fisioteràpia esportiva:** Rehabilitació i prevenció de lesions per a esportistes de tots els nivells.
- **Lumbàlgia i problemes d'esquena:** Alleujament del dolor lumbar a través de tècniques de correcció postural i exercicis específics.
- **Rehabilitació per a pacients amb marcapassos:** Cures postoperatòries adaptades a les necessitats de cada pacient.

Compromís amb el benestar del pacient

Si pateixes dolor crònic, malalties degeneratives o necessites rehabilitació esportiva, a **Gamito Fisio-clinic** trobaràs una solució personalitzada.

No esperis més per millorar el teu benestar. Contacta'ns avui mateix!



C/ Castell de Solterra 3, local Montilivi, Girona
T. 972 518 746 - www.fisioclinicgamito.com



Montse Iserte

Psicòloga, sexòloga i terapeuta de parella especialitzada en desig

QUAN EL PLAER ÉS COSA DE DOS

La importància de les joguines sexuals a la parella

En una societat cada cop més oberta, parlar de sexualitat amb naturalitat és una manera d'estimar-nos i cuidar-nos millor. Durant anys, el plaer va ser un tema silenciats, envoltat de prejudicis i tabús que sovint associaven les joguines sexuals amb la transgressió o la solitud. Avui, però, el relat està canviant. Les joguines ja no són un secret amagat al calaix, sinó una eina de benestar, comunicació i complicitat dins la parella.

Fer-ne ús no és només una qüestió de plaer físic: és també una invitació a explorar nous llenguatges emocionals i eròtics, a redescobrir el propi cos i el de l'altre des d'una mirada curiosa i lliure de judicis. Cada parella pot trobar-hi un

camí propi, adaptat al seu ritme, a la seva confiança i a la seva manera de viure la intimitat.

Sovint, introduir una joguina pot ser molt més que una experiència sensorial: és un exercici de confiança, de sinceritat i de complicitat. Parlar obertament del desig, de què agrada, de què desperta curiositat o de què incomoda, reforça el vincle emocional i millora la comunicació. La intimitat no és només contacte físic; també és paraula, escolta i empatia. Aprendre a parlar de sexe és, al capdavant, una forma de cuidar la relació.

Amb el pas del temps, les relacions evolucionen i el desig també. La rutina, l'estrès o les obliga-



Sexologia

cions poden esvair la passió inicial. Aquí és on les joguines sexuals poden convertir-se en una aliada per reinventar la connexió. No es tracta de fer grans experiments, sinó de recuperar la curiositat i l'espontaneïtat. Pot començar amb un massatge compartit, amb un joc suau o amb una joguina discreta que aportí noves sensacions i estimuli la confiança. El més important no és l'objecte en si, sinó l'actitud de joc i d'obertura que desperta.

Cal trencar els tabús que encara persisteixen. Encara hi ha qui creu que les joguines són un substitut o un símptoma de manca de desig, però la realitat és molt diferent. Quan s'integren amb respecte i comunicació, no desplacen ningú: sumen. Són una manera d'enriquir la vida sexual, de cuidar el plaer propi i compartit, i d'ampliar el mapa de la intimitat. Jugar, provar, descobrir... tot això forma part de la salut sexual, que és també salut emocional.

Quan el joc s'entén com un espai segur i compartit, es transforma en un gest d'amor i de llibertat. La parella que s'atreveix a explorar sense pressa, sense exigències ni comparacions, troba sovint una connexió més profunda. El desig deixa de ser una exigència per convertir-se en un espai de trobada, de tendresa i de creativitat.

En definitiva, **les joguines sexuals són molt més que simples objectes**. Són una invitació a viure la sexualitat des de la naturalitat, la curiositat i la complicitat. A estimar amb més consciència, a escoltar-se i a compartir sense por. Perquè quan el plaer és cosa de dos, el desig deixa de ser un misteri i es converteix en una forma de cuidar-se i d'estimar-se millor.



BONES FIRES I FESTES DE



SANT NARCIS



Que el sexe no sigui un tabú



sex&love

Joguines per ser Felice

WWW.SEXILOVE.ES

 @sexilove_juguets

FIGUERES: C/ Mendez Núñez, 11  666913633
HORARI: 10 a 13:30 i de 16 a 20

GIRONA: C/ Bailén, 6  697399302
HORARI: Dill a Ds 10 a 20



Avril Fortià

Psicòloga
Clínica Mas Ferriol
Sant Miguel de
Campmajor
www.masferriol.com

ETS TU QUI TRIES

Com és la teva actitud?

Segur que t'has trobat alguna vegada aquella típica persona que és molt positiva, que sembla que no li importin els problemes que pugui tenir, i si és així, no està tan preocupada com hauria d'estar per resoldre'ls. Fins i tot ens pot arribar a fer ràbia la seva "felicitat", la seva manera de ser. Ens preguntem com és possible, i desitgem que toquin de peus a terra, perquè, com bé saps, la vida no és tan fàcil.

Els alts i baixos formen part de la vida de totes les persones, i quan venen ens desmotiven, ens desanimen, fins i tot poden fer que perdem la il·lusió. Aquí entra en joc l'actitud, la nostra manera de ser. Com afrontem les coses, influeix en el resultat.

Sovint ens centrem en tot allò que no ens va bé, el que podríem o hauríem de tenir, però deixem de banda el que podem fer. Les circumstàncies molts cops ens venen donades i no les podem canviar. Ara bé, què és el que nosaltres podem fer quan la vida no va com volem?

Aquí et pots resignar, conformar-te amb el que és i deixar-te emportar per la situació. Sembla contradictori, però és la part fàcil, quan les circumstàncies ens superen, ens sentim perdudes i aclaparades, posem el pilot automàtic o tirem per la borda tot pel que hem estat treballant. Sé que a vegades ho necessitem, estem tan cansades que ens agradaria deixar-nos emportar. Però també pots decidir lluitar pel que et mereixes tot i les circumstàncies, pots adoptar una actitud resilient i intentar-ho.

Al final l'actitud preval, les persones no són recordades pel què van fer, sinó per com ho van fer. Valorem aquelles persones del nostre entorn per qui són, no pels seus coneixements, situació econòmica, habilitats, feina o estatus. T'aprecien per la teva manera de ser, perquè dones la teva millor versió en tots els àmbits. Tenim dies de tot, i es tracta que aquests hi continuïn sent, perquè també formen part de nosaltres, però és



com reaccionem a aquests el que demostra la nostra actitud, una part que ens defineix.

L'actitud que adoptem és responsabilitat nostra i a vegades ho descuidem i no ens centrem en el més important, el que tenim, i no el que podem arribar a tenir. Això no implica conformar-se amb el que una té, si no que és un impuls, un motor de lluita per treballar la nostra actitud i arribar a ser qui volem ser.

Podem ser més agraïdes, valorar el que tenim o el que ens dona la vida. No cal que siguin grans coses, poden ser aquelles petites coses que només les trobem a faltar quan no les tenim. El primer cafè del matí, un somriure de complicitat, l'olor que deixa la pluja, el cant dels ocells, o un bon dia. Qui sap, potser algun dia fins i tot aprenem a valorar les cues que es fan a primera hora del matí de camí a la feina i trobem a faltar aquella sensació d'urgència. Podem relativitzar, veure les coses en la seva mesura justa, posar les coses amb perspectiva.

La vida no sempre serà fàcil, però sempre tindrem el poder de decidir com viure-la. L'actitud és l'eina més senzilla i alhora més poderosa per canviar el nostre present. I potser la veritable força no està en controlar-ho tot, sinó en escollir la manera de mirar cada situació. L'actitud no és un detall secundari, és el que et fa créixer, el que et fa única.

Quan la vida et posi a prova, recorda: **la teva reacció diu més de tu que qualsevol resultat.**

I tu, amb quina actitud vols afrontar la vida a partir d'avui?

Somriu amb confiança!

A GIDONTI, experts ortodontistes a Girona, t'ajudem a aconseguir el somriure que sempre has desitjat.



Amb tractaments personalitzats i tecnologia capdavantera, alineem les teves dents amb tècniques fixes (brackets) i removibles (Invisalign) per millorar el teu somriure i la teva confiança.

Permet nos
cuidar-te!

Reserva la teva cita avui mateix!



gidonti
Dra. Gabriela Colls



606 596 978



@gidonticlinicadental



gidonti clínica dental

Plaça Josep Pla i Casadevall, 15-3, 17001 Girona - 972 48 73 56 - gidonti@gidonti.com



Dra. Paula Bosch

Metgessa especialista en Medicina Familiar i Comunitària
Màster i Postgrau en Medicina Estètica
@dra.paulabosch
@ferbosmedic
FerbosMedic.com

REJOVENIMENT INTEGRAL

Com recuperar les proporcions i l'equilibri del rostre

Amb els anys, el rostre canvia: apareixen arrugues d'expressió, es perd volum i la pell es torna menys ferma. No hi ha un sol tractament capaç de revertir-ho tot, però la combinació de àcid hialurònic, neuromoduladors i inductors de col·lagen permet recuperar l'equilibri i la frescor, mantenint sempre un aspecte natural.

Per què combinar tractaments?

L'envelliment afecta cada zona de manera diferent. Les arrugues dinàmiques -front, entrecella, potes de gall- milloren amb els neuromoduladors, que relaxen la musculatura responsable dels plecs. Quan cal recuperar volum a pòmuls, llavis o solcs nasogenians, l'àcid hialurònic hidrata i redefineix. Els inductors de col·lagen, en canvi, estimulen la producció pròpia de col·lagen per millorar fermesa i qualitat de la pell a llarg termini.

Els imprescindibles

- **Àcid hialurònic:** hidrata, suavitza línies fines i restaura volums perduts.
- **Neuromoduladors:** relaxen els músculs que provoquen les arrugues d'expressió.
- **Inductors de col·lagen:** donen fermesa i milloren la flaccidesa de la pell, ideals per la zona facial, coll i escot.

Pla personalitzat

Cada rostre és únic; per això es realitza una avaluació global abans de definir l'estratègia més adequada. Així s'aconsegueix un resultat equilibrat, adaptat i natural.

Resultats visibles a llarg plaç

Els efectes dels neuromoduladors i de l'àcid hialurònic són més ràpids de veure, mentre que els inductors de col·lagen milloren la pell progressivament durant mesos. El resultat de la

combinació d'aquests, és un rostre més lluminós, ferm i relaxat.

Manteniment

Per allargar els efectes podem fer ús de protecció solar diària, hidratació constant i tractaments periòdics per a millorar la qualitat de la pell, segons l'avaluació de cada pacient.

L'armonització facial és avui l'estratègia més eficaç per rejuvenir de manera equilibrada, respectant les proporcions facials pròpies de cada persona.

Després de saber en què consisteix l'armonització facial, acabarem l'any explorant les tendències en medicina estètica per al 2026. Descobreix els tractaments que marcaran el futur.



COM CUIDAR LA TEVA VISTA TOT L'ANY

Et donem uns consells

Protegeix-te del sol

Porta ulleres de sol sempre, no només a l'estiu. Els raigs UV poden provocar cremades a la retina i afavorir la formació de cataractes.

Evita fumar

El tabac multiplica el risc de degeneració macular, una malaltia que pot causar pèrdua severa de visió. La prevenció i detecció precoç són clau.

Alimentació saludable

Vitamines C i E, zinc, luteïna i omega-3 (present en peix blau, fruits secs, verdures i fruites) ajuden a protegir la salut ocular.

Descansa la vista

Davant de pantalles, fes pauses cada 20 minuts mirant a l'horitzó. Evita superar les 4 hores diàries i desconnecta dues hores abans d'anar a dormir.

Hidratació i cura dels ulls

Utilitza llàgrimes artificials si notes sequedat, i evita fregar-te els ulls per prevenir lesions. Mantingues ulleres i lents netes.

Protecció a la feina

Si el teu entorn exigeix protecció ocular, utilitza ulleres adequades per evitar danys per pols, vent o productes químics.

Dorm i revisa't

Dorm bé per reduir l'estrès ocular i fes revisions periòdiques, almenys cada dos anys, especialment si tens antecedents familiars de malalties oculars, diabetis o hipertensió.



òptica
pardo

Plaça de la Llibertat, 8
17100 La Bisbal d'Empordà
Tel. 972 985 476 – 640 873 821
www.opticapardo.cat

COM DEIXAR DE RONCAR

7 consells pràctics per dormir millor

Els roncs poden afectar la qualitat del son, tant de qui ronca com de la persona que comparteix habitació. Tot i que existeixen múltiples trucs i aparells per combatre'ls, no tots funcionen igual de bé. A continuació, recollim les estratègies més efectives que es poden aplicar des d'avui mateix.

1. Mantingues l'ambient humit

Dormir en una habitació seca pot assecar la gola i afavorir els roncs. Un humidificador durant la nit ajuda a millorar la humitat i facilita la respiració.

2. Canvia de postura

Dormir de costat redueix la probabilitat de roncar. Dormir boca en amunt tendeix a intensificar-los. També és recomanable alinear bé el coll amb el cap i utilitzar una coixí una mica més alta per facilitar el pas de l'aire.

3. Estableix rutines de son

Anar a dormir i despertar-se a hores fixes ajuda a un descans més reparador i disminueix els roncs. Evita acostar-te a dormir massa tard.



4. Evita alcohol i tabac

L'alcohol relaxa els músculs de la gola i provoca desperts freqüents. El tabac inflama les cordes vocals i resseca la gola, augmentant la probabilitat de roncs.

5. Els remeis de la cuina

Infusions de mel, menta o eucaliptus alleugen la gola i relaxen els músculs, millorant la qualitat del son.

6. Controla el pes

Un excés de pes pot pressionar les vies respiratòries i dificultar la respiració durant la nit, facilitant els roncs.

7. Medicació específica si cal

Les al·lèrgies poden provocar congestió nasal i roncs. Descongestionants o antihistamínics poden ser útils, sempre sota supervisió mèdica.

Combinar aquests hàbits pot suposar un gran avanç per reduir els roncs i millorar el descans. Dormir bé és clau per a la salut i la qualitat de vida.



Benvinguts al vostre centre mèdic

ESPECIALITATS MÈDIQUES I QUIRÚRGIQUES

ANÀLISI CLÍNICA	ODONTOLÒGIA
AUDIOPRÒTESI	OFTALMOLOGIA
CARDIOLOGIA	OSTEOPÀTIA
CIRURGIA GENERAL	OTORINOLARINGOLOGIA
CIRURGIA VASCULAR	PEDIATRIA
DERMATOLOGIA	PILATES
DIGESTOLOGIA	PNEUMOLOGIA
DIEIÈTICA I BENESTAR	PODOLOGIA
FISIOTERÀPIA	PSICOLOGIA
GINECOLOGIA	PSIQUIATRIA
INFERMERIA	RADIOLOGIA
MEDICINA DE FAMÍLIA	REVISIONS ESPORTIVES
MEDICINA ESTÈTICA	TRAUMATOLOGIA
NEUROLOGIA	UROLOGIA

urgències mèdiques
centre de radiologia
centre de rehabilitació
revisions de carnet i armes
clínica dental
quiròfan

BLANES
Església, 16
☎ 972 49 91 94
☎ 972 49 91 97

SITGES
Alcortet, 1-3
☎ 977 18 87 51
☎ 972 85 70 06

SI MANJA CITA AQUÍ

CONCERT AMB MÚTUES



Josep M. Guillén

Psicòleg de la salut i
psicopatòleg clínic
Expert en persones
altament sensibles
Trastorns psicològics i
psicosomàtics
josemariaguillen.com

ANSIETAT I PENSAMENTS ANGOIXANTS



L'ansietat és un mecanisme natural de defensa que tots tenim per protegir-nos davant d'un perill. El problema apareix quan aquest sistema d'alarma s'activa massa sovint o massa temps, encara que no hi hagi una amenaça real. El cos reacciona com si estigués en perill: s'accelera el cor, augmenta la tensió muscular, costa respirar o dormir. Amb el temps, aquesta alerta constant desgasta i pot generar irritabilitat, fatiga o sensació de pèrdua de control.

Els pensaments angoixants són el motor d'aquest procés. Són frases internes que comencen sovint amb un "i si...?": i si em passa alguna cosa? i si no puc? i si em torna l'angoixa? Aquests pensaments activen la por, i la por al seu torn genera més pensaments negatius. Així s'instal·la la "por al por", un bucle que cal aprendre a tallar.

La clau no és eliminar els pensaments, sinó canviar la relació que hi tenim. No cal lluitar-hi ni creure'ls tots: cal observar-los amb distància i deixar-los passar. Els pensaments no ens defineixen; són només activitat mental, no realitats. Quan els reconeixem com a simples pensaments, perden poder.

Enviar al cos senyals de calma -amb respiració profunda, relaxació muscular, pauses breus, contacte amb la natura o afirmacions tranquil·litzadores com "estic segur/a" o "tot anirà bé"-ajuda a reprogramar el sistema nerviós. Cada vegada que tries la serenitat en lloc del pànic, el cervell aprèn que ja no hi ha perill.

L'entrenament emocional i cognitiu permet substituir el diàleg intern negatiu per un de més amable: "vaig pas a pas", "estic aprenent a calmar-me". Amb constància, es creen nous circuits neuronals i s'enforteix l'autoconfiança.

La veritable transformació no arriba quan desapareix la por, sinó quan deixem de creure tot el que ens diu. Escollir cada dia la calma en lloc del temor és el camí que ens retorna la llibertat interior i la serenitat que l'ansietat ens havia pres.

Josep Maria Guillén Lladó
PSICOLOGIA
Ansietat · Eufòria · Insomni · Depressió

Especialitzat en
Persones Altament Sensibles

CONTACTE
Whatsapp: 675 50 79 01
jenguillenllado@hotmail.com
www.josemariaguillen.com

Ginebra | Madrid | Mònaco



**REVISIONS
CARNET DE CONDUIR
CENTRE DE MEDICINA DE L'ESPORT**

ET REALITZEM TOTS ELS TRÀMITS!

PERMISOS DE CONDUIR
LLICÈNCIES D'ARMES
LLICÈNCIES NÀUTIQUES
HABILITACIÓ PERSONAL SEURETAT PRIVADA
ANIMALS POTENCIALMENT PERILLOsos
CERTIFICATS MÈDICS OFICIALS

T. 600 503 791

 **Ronda Ferran Puig, 37 · Bxs · 17001 GIRONA**

T. 667 691 427

 **Passeig de l'Estació, 14 · 17165 LA CELLERA DE TER**

info@srm2001.com

· Hores convingudes ·



**Sandra
Seguí**

Col·laboradora de la
revista GiDona
sandra@gidona.com

BLANCA RIGAU

Dissenyadora
de moda

ENTREVISTA



Et dediques al món del bàsquet i treballes en una empresa farmacèutica, i a més tens la teva pròpia marca de roba, **Blanca Rigau** (@blancarigaubrand).

Quin és el teu primer record relacionat amb la moda o el disseny?

El meu primer record amb la moda va començar com un joc innocent entre amigues. Recordo aquelles tardes de compres en què elles em demanaven consell per escollir la roba, i jo les ajudava a trobar peces que les fessin sentir úniques. Sempre he tingut una passió innata per la moda: m'encantava combinar conjunts amb cintes i mocadors al cap, reinventar estils i vestir diferent. Ja de petita, la moda era per a mi una forma de jugar, de crear i de ser lliure.

Però el moment que va marcar el meu camí professional va arribar de manera inesperada, gairebé màgica. Estava treballant com a mànager de l'artista Xander Pratt a l'espectacle The African Dream, presentat al Congrés de Ministres de la Unió Africana dels Estats Units. Necessitàvem un globus d'heli que simbolitzés "el somni africà". Vaig introduir al GPS una botiga de globus, però el destí em va portar a una fàbrica de roba. En entrar-hi, vaig entendre que aquell lloc no era una casualitat. No hi havia globus, però hi havia fils, patrons i una energia creativa que em va captivar.

Vas participar amb la teva marca a la Costa Brava Fashion Week d'enguany, en col·laboració amb altres marques artesanals gironines com Unik Bolsos. Com va ser l'experiència?

Participar a la Costa Brava Fashion Week va ser una experiència molt enriquidora i emotiva. Presentar les col·leccions Afrokimonos i Essence al Port d'Aro, amb els vaixells de fons i l'ambient mediterrani, va crear un escenari perfecte per transmetre els valors de la marca: inclusió, identitat i elegància.

La col·laboració amb Unik Bolsos va fluir des del primer moment. Tot i no conèixer-nos prèviament, amb la Sònia, la seva germana Cristina i la neboda Ari vam connectar de seguida. Compartim una manera de treballar molt similar: som perfeccionistes, cuidem els detalls i tenim una visió clara del que volem transmetre. La combinació dels seus bolsos artesanals amb els meus kimonos va encaixar a la perfecció. És una proposta ideal per a qui busca vestir còmode, únic i elegant.



No sempre t'has dedicat al món del disseny. Com a dona emprenedora, formes part de diferents projectes, com ser delegada d'AEPAE (Associació Espanyola per a la Prevenció de l'Assetjament Escolar). Quina és la teva tasca i per què hi vas voler entrar?

La meua implicació amb AEPAE neix d'una vivència personal. De petita vaig patir bullying, i sé de primera mà com pot afectar l'autoestima i la percepció d'un mateix. Per això, quan vaig conèixer la tasca de l'associació, vaig sentir que havia de formar part del projecte.

Com a delegada a Girona, treballo en accions de sensibilització a escoles, amb famílies i professionals de l'educació, oferint eines per prevenir i afrontar situacions d'assetjament. És una feina molt gratificant, perquè cada pas que fem pot canviar la història d'un infant.

Has estat Miss Girona 2024 i Universal Woman Catalunya 2025. Aquest doble títol ha estat només un premi o també un punt de partida cap a noves oportunitats?

Per a mi, aquests títols han estat molt més que un reconeixement estètic. Han representat un punt d'inflexió personal i professional. Miss Girona 2024 va ser el primer pas per trencar barreres internes, superar inseguretats i demostrar-me que podia estar en un escenari sense renunciar a qui sóc. Amb Universal Woman Catalunya 2025, el missatge va anar més enllà. Aquest certamen posa en va-



lor la dona en tota la seva complexitat: no només la bellesa, sinó també el compromís, la trajectòria i la capacitat de transformar.

En què s'inspiren els teus propers dissenys? Si els haguessis de posar el nom d'una cançó, quin seria?

Els meus propers dissenys s'inspiren en el Mediterrani: en la seva llum, la seva calma i la seva força. Són peces que busquen capturar l'essència d'aquesta regió tan rica en cultura i emoció, però amb un toc creatiu i colors vius que les fan úniques.

Aquesta nova col·lecció, anomenada Harmony, es va presentar el 20 de setembre a Eivissa, un escenari que representa perfectament l'esperit lliure i elegant que vull transmetre. Cada peça està pensada per fer sentir qui la porta còmode, segur i especial. No es tracta només de vestir, sinó de connectar amb la pròpia identitat a través de formes, textures i colors que evoquen la llibertat del mar i la llum mediterrània.

Per acabar... Un consell per a altres dones que volen emprendre.

El meu consell per a les dones que volen emprendre és que creguin en elles mateixes, que trenquin totes les barreres internes que s'hagin imposat en algun moment de la seva vida i que no les deixin avançar cap als seus somnis. Que siguin lliures, que deixin enrere les pors i els dubtes, perquè al final, amb constància, determinació i passió, poden aconseguir tot allò que es proposin.

Confessions

Un país per perdre't i crear...

Sens dubte, el Marroc! És un lloc que em connecta amb la meua essència creativa. Els colors, les textures, els contrastos... Tot em parla i m'inspira. És com entrar en un món on cada detall et convida a imaginar.

Color preferit...

Taronja i beige. El taronja em dona força i vitalitat, mentre que el beige m'aporta serenitat i equilibri. Junts creen una harmonia que m'identifica.

El teu outfit ideal...

Un xandall Aladdin o un kimono amb pantalons amples: còmode, elegant i amb personalitat. M'agrada vestir-me amb llibertat, però sempre amb un toc que expliqui qui soc.

Què admires en una persona...

La coherència, que sigui honesta, que inspire, estimuli la creativitat i que tingui valors de creixement compartit. M'enamora la gent que et fa sentir que tot és possible. També admiro la capacitat d'escoltar amb el cor obert.

I què no toleres...

La falsedat, la falta de respecte, que et posin límits i no et deixin brillar. Crec en l'autenticitat i en l'espai per créixer sense por.

Propers projectes...

Encara li falta una mica per veure la llum, però espero que pugui sortir aviat. Només diré que no està relacionat amb la moda... i que em fa molta il·lusió explorar nous camins!



REVODUR

REHABILITATE BUILDINGS FIRST

+30 ANYS

NOVA IMATGE, LA MATEIXA VISIÓ.

REVODUR S.L. VA NÈIXER L'ANY 1995 COM UNA EMPRESA
ESPECIALITZADA EN LA REHABILITACIÓ D'EDIFICIS.

EL QUE VA COMENÇAR COM UN PROJECTE HA EVOLUCIONAT FINS A
ESDEVENIR UNA EMPRESA DE REFERÈNCIA EN EL SECTOR.

EL NOSTRE CREIXEMENT HA ESTAT CONSTANT I ORGÀNIC AL LLARG DEL
TEMPS. SEMPRE BASAT EN LA CONFIANÇA DELS NOSTRES CLIENTS I EN
LA CAPACITAT DE TOT EL NOSTRE EQUIP.

PERQUÈ PER A NOSALTRES, EL PRIMER SEMPRE HA ESTAT –I SEMPRE
SERÀ– REHABILITAR EDIFICIS



1995



Dr. Fleming n.º 20, **Platja d'Aro**, +34 872 040 596

Miranda, n.º 2, **Cornellà de Llobregat**, +34 933 777 709

✉ revodurgirona@revodur.com



REBECA GARCIA

Directora de la residència per a gent gran
DomusVi Girona Ciutat

Explica'ns què és DomusVi i per què es caracteritza el vostre model de residències per a la gent gran.

DomusVi és el grup referent en el sector sociosanitari amb un propòsit clar: treballar pel benestar i qualitat de vida de les persones que cuidem amb uns serveis adaptats. Però som molt més que una residència, som una llar on les persones troben atenció, respecte i companyia. La nostra filosofia se centra en el benestar integral, entenent que cada persona té una història pròpia, unes necessitats i unes emocions que han de ser escoltades i respectades. Treballem compromesos per oferir una vida plena, activa i segura, amb un equip humà que acompanya amb vocació, empatia i calidesa.

Quins serveis ofereix al centre?

Oferim serveis sociosanitaris personalitzats adaptats a cada nivell de dependència. Disposem d'estades permanents per a persones que

necessiten d'una atenció continuada i també temporals, en aquest cas l'objectiu és que la persona pugui tornar a casa seva després d'un temps amb nosaltres. Aquestes estades són molt útils davant diferents situacions com pot ser una convalescència després d'una operació, un període de rehabilitació, imprevistos familiars, facilitar el descans de la persona cuidadora, entre d'altres. Oferim atenció mèdica continuada, fisioteràpia, estimulació cognitiva, suport emocional i activitats lúdiques i d'oci. També donem suport a les famílies perquè se sentin acompanyades i informades en tot moment.

Com és el moment quan una persona arriba a la residència per primer cop?

Des d'un primer moment, fem una valoració inicial, tant a nivell físic com cognitiu, això és cabdal per poder dissenyar un pla de cures individual. Se n'encarrega un equip multidisciplinari que valora les seves necessitats i preferències per poder adaptar les teràpies, tallers



i activitats. Cuidem tots els detalls. Fem un seguiment continuat per facilitar-ne la seva adaptació i fer que l'experiència sigui satisfactòria i enriquidora, sempre mantenint un vincle molt estret amb la família.

A DomusVi Girona Ciutat treballeu amb un model d'atenció centrada en la persona. Què vol dir això?

Vol dir que l'atenció és personalitzada i s'adapta a les necessitats i desitjos dels nostres residents, som nosaltres que ens adaptem a ells. El nostre model té una profunda dimensió humana i se centra en acompanyar i donar suport a cada persona en el seu projecte de vida, oferint tots els suports necessaris per millorar la seva qualitat de vida. No podem oblidar que som persones que cuidem persones.

Com són les instal·lacions del centre?

Els nostres espais estan totalment equipats i adaptats, pensats per facilitar la mobilitat, la seguretat i el descans, amb una decoració càlida, que sempre es pot adaptar com a casa. Disposem d'habitacions individuals i compartides, totes adaptades i acollidores. Volem que cada persona pugui sentir que té el seu espai, amb intimitat i comoditat, i tingui al seu abast tot allò que pugui necessitar.

Disposeu de zones comunitàries i jardins?

Sí, i són espais molt estimats per les persones que hi viuen al centre. Tenim sales comunes on es troben, conversen i participen en activitats. A més, disposem d'uns magnífics jardins i terrasses que conviden a passejar, respirar aire fresc i gaudir del sol. Aquests espais fomenten la convivència i el contacte amb l'exterior, que és tan beneficiós per a la salut física i emocional.

Realitzeu diferents activitats amb la gent gran?

Sí, i són una part essencial del nostre dia a dia. Les

activitats estan pensades per estimular, divertir i connectar. Fem tallers de memòria, música, manualitats, celebracions tradicionals, sortides i, fins i tot, projectes intergeneracionals amb escoles. Promoure les relacions socials de la gent gran és molt important ja que influeixen en el seu benestar. Cada activitat és una oportunitat per somriure, compartir i sentir-se protagonista.

Quin paper ocupa l'equip humà que hi treballa al centre?

L'equip humà i professional és, sens dubte, el cor del centre. Ens preocupem per formar professionals que no només tinguin coneixements, sinó també empatia, paciència i respecte. Sabem que la confiança es construeix amb gestos petits però significatius: una mirada, una paraula amable, una resposta ràpida. Les famílies valoren molt aquest tracte proper, i nosaltres ens esforcem cada dia per complir les seves expectatives.

Com a directora del centre DomusVi Girona Ciutat, quina és la satisfacció més gran que et dona la teva feina?

La meua satisfacció més gran és veure com les persones del nostre centre recuperen l'alegria, com les famílies respiren tranquil·les, i com el nostre equip creix i s'implica. Cada vegada que una persona gran em diu "estic bé aquí", sento que tot l'esforç val la pena. Aquesta feina m'ha ensenyat que cuidar és un acte d'amor, i que dirigir un centre com DomusVi Girona Ciutat és una responsabilitat preciosa.



DomusVi Girona Ciutat

Carrer de Francesc Ferrer i Gironès, 14
Telèfon: 872 046 686



**Victoria
Martínez**

Advocada i
consultora especialista
en Igualtat a
Previser Grup

EL DRET DE SUFRAGI FEMENÍ A ESPANYA

Una lluita per la igualtat i la democràcia

El dret de sufragi femení a Espanya va ser el resultat d'una llarga i complexa lluita per la igualtat i la democràcia. Durant segles, les dones espanyoles van viure sotmeses a una estructura social i legal que les exclouia de la vida pública. No va ser fins al segle XX que, influïdes pels moviments feministes europeus i americans, van començar a organitzar-se i a reclamar la seva participació política. Tot i que el país mantenia un fort conservadorisme, un grup creixent d'intel·lectuals i activistes va començar a defensar el dret de vot com a pas essencial cap a la igualtat.

El primer intent formal de reconèixer els drets polítics de les dones va sorgir el 1907, amb la *Ley de Asociaciones*, que permetia la seva participació en entitats, però encara sense reconèixer el dret al vot. Amb el temps, el moviment feminista va guanyar força, i figures com **Clara Campoamor** i **Victoria Kent** van adquirir un paper central en el debat polític durant la Segona República.

Clara Campoamor, advocada i diputada nascuda el 1888, va ser una veu clau en la defensa del sufragi femení. Durant la redacció de la Constitució de 1931, va mantenir un intens debat amb altres polítics, inclosa Kent, sobre la capacitat de les dones per exercir el vot lliurement. Molts temien que el vot femení fos influït per l'Església i reforcés els sectors conservadors, però Campoamor va sostenir que la igualtat davant la llei era irrenunciable. Finalment, gràcies a la seva determinació, el 1931 les Corts van aprovar **el dret de**

vot de les dones, convertint Espanya en un dels primers països europeus a reconèixer-lo després de la Primera Guerra Mundial.

Les primeres eleccions amb participació femenina es van celebrar el 1933. Encara que la participació va ser moderada, aquest fet va marcar un abans i un després en la història democràtica espanyola. No obstant això, aquesta conquesta va tenir una vida curta: amb la victòria franquista el 1939, tots els avenços socials i polítics de la Segona República van ser anul·lats. El règim de Franco va suprimir els drets polítics de les dones, imposant de nou un model patriarcal que les relegava a l'àmbit domèstic i les privava d'autonomia legal i laboral.

No seria fins a la mort de Franco i l'arribada de la **Transició democràtica** que el sufragi femení es restabliria plenament. La Constitució de 1978 va recuperar els drets civils i polítics per a tots els ciutadans, consolidant el principi d'igualtat entre homes i dones.

Avui, el dret al vot és un símbol fonamental de la llibertat i la democràcia a Espanya. Tot i que encara hi ha reptes en la representació política i la igualtat real, el llegat de dones com Clara Campoamor recorda que la lluita pel sufragi femení va ser una victòria col·lectiva que va transformar per sempre la història del país i va obrir el camí cap a una societat més justa i equitativa.

QUAN CADA SEGON COMPTA



Ester Galvé

Técnica de PRL
a Ergo Laboris SL

Com a tècnica de prevenció de riscos laborals, sempre recordo que la seguretat al treball no s'acaba en portar al dia la documentació preventiva. La seguretat real es construeix dia a dia, i sobretot, amb persones preparades per reaccionar davant l'imprevist. Per això, considero essencial que qualsevol empresa aposti per la formació en primers auxilis i per la instal·lació d'un desfibril·lador extern automàtic (DEA).

La rapidesa en els primers minuts d'una emergència mèdica és clau per evitar conseqüències greus. Quan una persona pateix una aturada cardiorespiratòria, una caiguda greu o un cop de calor, la rapidesa d'actuació pot marcar la diferència. Els serveis d'emergència poden trigar uns minuts a arribar, però és durant aquest temps que una actuació immediata pot salvar vides.

La formació en primers auxilis ofereix als treballadors eines per reconèixer una situació d'urgència, mantenir la calma i aplicar maniobres bàsiques com la reanimació cardiopulmonar (RCP). A més, genera un efecte molt positiu dins dels equips: la formació no només pot prevenir riscos majors, també genera confiança i capacitat d'actuació. Quan un grup se sent preparat per respondre, redueix l'estrès i augmenta la seguretat col·lectiva.

Un altre factor primordial és disposar d'un desfibril·lador extern automàtic (DEA) a les instal·la-

cions. Les malalties cardiovasculars continuen sent una de les principals causes de mort sobtada, i la majoria d'aquests casos es produeixen fora de l'àmbit hospitalari. Un desfibril·lador pot augmentar de manera significativa les possibilitats de supervivència si s'utilitza durant els primers minuts després de l'aturada cardíaca.

Els DEA són dispositius segurs i molt fàcils d'utilitzar. El mateix aparell guia l'usuari amb instruccions de veu clares i analitza el ritme cardíac de la víctima abans d'aplicar, si cal, la descàrrega. Amb una mínima formació, qualsevol persona pot fer-lo servir amb seguretat.

Però disposar d'un DEA no garanteix per si sol la seguretat. És imprescindible que l'empresa assigni responsables, realitzi revisions periòdiques del dispositiu i asseguri que tots els treballadors coneguin el protocol d'actuació. Només així es poden crear veritables espais cardioprotigits, on la prevenció va més enllà d'un requisit legal i es converteix en un compromís real amb la salut de les persones.

Invertir en formació i en equips d'emergència no és una despesa: és una inversió en vida, en tranquil·litat i en responsabilitat corporativa. Una empresa amb protocols i formació per a emergències transmet confiança, seguretat i el seu compromís amb la salut dels treballadors.

Perquè, al final, la diferència entre una tragèdia i la vida pot dependre d'un gest, d'una decisió o d'un segon.

www.ergolaboris.com

ERGO LABORIS

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Prevenció i seguretat laboral feta a mida

Contacta amb nosaltres i protegeix el teu equip

Ajudem a fer-ho fàcil!

972 477 176 | info@ergolaboris.com | 803 84 05 52



Ester Ruiz

COO Projects &
HSEQ a Famase
Facilities Services
facilityservices.es

RECLUTAR I SELECCIONAR TALENTS

Claus per a l'èxit

A l'entorn actual, on la competència per atraure els millors professionals és intensa, el reclutament i la selecció de talent s'han convertit en processos estratègics. No n'hi ha prou de cobrir vacants; es tracta d'identificar persones capaces de generar valor, integrar-se a la cultura i créixer juntament amb l'organització.

El primer pas és definir amb claredat el perfil del lloc de treball. Una descripció precisa permet enfocar la cerca en candidats que realment s'ajustin, considerant tant competències tècniques com habilitats toves.

Una altra clau és enfortir la marca ocupadora. Els professionals valoren treballar en entorns amb propòsit, oportunitats de desenvolupament i cultura positiva. Una empresa atractiva transmet confiança i genera més interès en el mercat laboral.

A més, és important diversificar les fonts de reclutament: xarxes socials, programes de referència, universitats, fires d'ocupació i comuni-

tats digitals. Limitar-se a un sol canal redueix les oportunitats d'atreure perfils valuosos.

L'avaluació integral és un altre aspecte essencial. No s'ha de limitar al currículum sinó incloure entrevistes per competències, proves pràctiques i observació del comportament. Això permet prendre decisions més encertades.

Finalment, l'experiència del candidat influeix directament a la reputació de l'organització. Processos clars, àgils i respectuosos projecten professionalisme i reforcen la marca ocupadora.

En conclusió, reclutar i seleccionar amb èxit requereix una visió estratègica: claredat en perfils, una proposta atractiva i processos justos que combinin tecnologia amb el factor humà. Les empreses que ho aconsegueixen construeixen equips compromesos i preparats per al futur.

“Una empresa ha de limitar el seu creixement basant-se en la seva capacitat d'atreure a un nombre suficient de persones adequades”.



AGRIENERGIA

Energia de proximitat i futur sostenible a Girona

Agrienergia, amb arrels a Banyoles, vol reafirmar el seu compromís amb el territori de Girona i la transició cap a un model energètic sostenible. Fundada el 1897 com a empresa familiar pionera en electrificar la seva fàbrica i construir centrals hidroelèctriques, s'ha consolidat com una comercialitzadora de llum i gas propera, transparent i 100% renovable.

Tota l'energia que ofereix prové de fonts certificades renovables -hidroelèctrica i fotovoltaica- i s'integra amb projectes propis i comunitats energètiques locals. Aquesta aposta per l'energia neta i de proximitat reforça la confiança amb els clients i contribueix a la sostenibilitat ambiental.

Agrienergia destaca per la seva innovació al servei de les persones: tarifes senzilles i sense permanència, eines digitals com l'app i l'oficina virtual, i **informes energètics gratuïts** personalitzats per gestionar el consum de manera fàcil i transparent. A més, acompanya clients i empreses en la instal·lació i gestió integral de plaques solars, fomentant l'autoconsum i la generació compartida d'energia.

Actualment, l'empresa ha impulsat una campanya de comunicació a Girona per donar a conèixer la seva trajectòria, valors i serveis. Mitjançant premsa, xarxes i publicitat digital, promou els missatges clau: energia 100% verda, proximitat, preus competitius, estables i compromís amb el territori.



El que diferencia Agrienergia és la seva manera de fer: atenció personalitzada, col·laboració amb entitats locals, transparència i un servei humà i accessible.

Agrienergia és sinònim de proximitat, confiança i responsabilitat. Ofereix solucions integrals en llum, gas, autoconsum i mobilitat elèctrica, amb una visió clara: contribuir des de casa nostra a un futur més sostenible i connectat amb la gent i el territori.





Robert Navarro

Enginyer tècnic industrial, especialitzat en electricitat
CEO d'Innovalect

EL TELESCOPI JAMES WEBB

Els ulls que miren l'univers

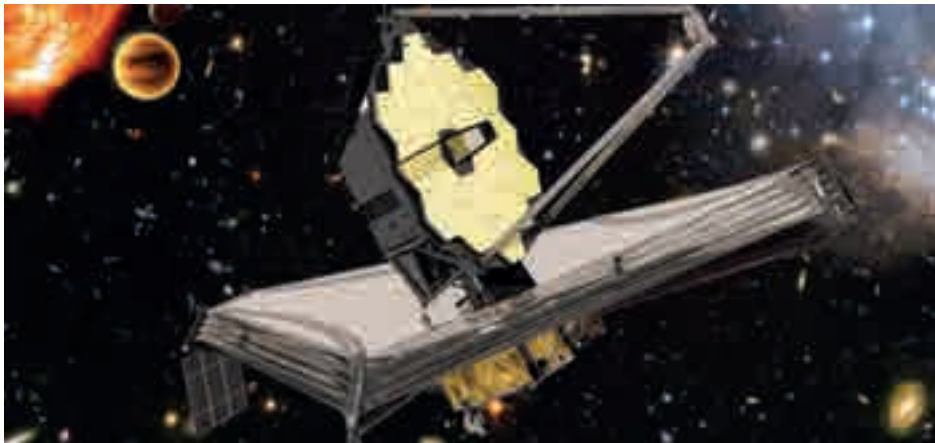
Fa uns quatre anys, es va llençar a l'espai un telescopi capaç de mirar enrere en el temps. Es diu James Webb i és el telescopi espacial més avançat que s'ha construït mai. Situat a 1,5 milions de quilòmetres de la Terra, observa l'univers amb una sensibilitat tan impressionant que permet veure la llum de galàxies que es van formar fa uns 13.800 milions d'anys. En altres paraules, ens ensenya com era el cosmos poc després del Big Bang.

A diferència del seu predecessor, el mític telescopi Hubble, el Webb no observa la llum visible sinó la llum infraroja, invisible per als nostres ulls. Aquesta capacitat li permet travessar núvols de pols còsmica i descobrir estrelles i planetes que fins ara eren ocults. El seu mirall, format per 18 segments de beril·li recoberts d'or, és tan precís

que fins i tot petites vibracions podrien afectar la qualitat de les imatges. A més, tot el telescopi ha de mantenir-se extremadament fred, a uns -233°C , per capturar l'infraroig sense interferències pròpies. Per aquest motiu, el moment del seu desplegament -un procés delicat i meticulós- va representar un repte tecnològic sense precedents.

Gràcies al Webb, avui sabem molt més sobre com neixen les galàxies, les estrelles i fins i tot els exoplanetes que podrien semblar-se a la Terra. La NASA ens ha mostrat imatges capturades pel telescopi d'una bellesa extraordinària. Més enllà de les dades, el que em fascina és la manera com aquest telescopi ens obliga a mirar l'univers amb ulls nous, despertant curiositat i admiració.





El James Webb no només amplia el nostre coneixement científic, sinó que també ens fa pensar fins on pot arribar la creativitat humana quan la ciència i la passió treballen juntes. Cada imatge que ens envia ens convida a continuar explorant i a mantenir viu el desig de comprendre el nostre lloc en l'univers.



INGENIERIA ELÉCTRICA Y ELECTRÓNICA

Disseny d'esquemes elèctrics i pneumàtics

Projectes i legalitzacions d'instal·lacions

Certificats d'eficiència energètica

Disseny i desenvolupament de solucions innovadores

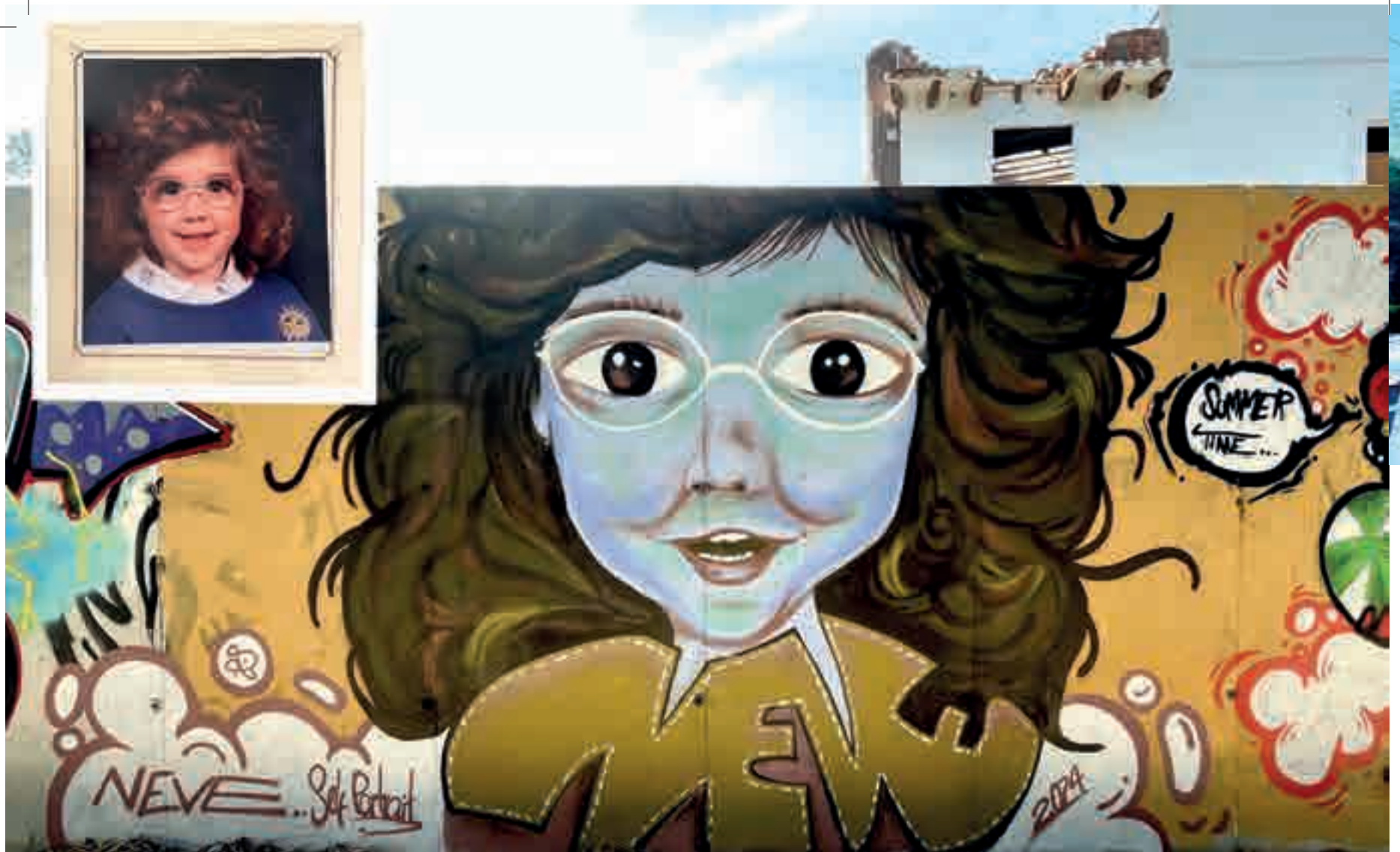
Projectes d'activitat

Formació tècnica

CONTACTE

Connecta amb nosaltres per descobrir com podem transformar les teves idees en realitats tecnològiques.

Robert Navarro-Rovira
 C/ Ronda 110-122 Local 7 17603 Sitges
 652 913 449
 innova@innovalect.com



NEVE

L'artista conceptual que treballa a través del Hip Hop

NEVE -Núria Alemany Rovira, Girona 1984- és una artista conceptual que combina graffiti i rap dins la cultura Hip Hop com a eines d'expressió crítica, reivindicació i construcció de relat. La seva obra transita entre el carrer i l'escenari, abordant gènere, identitat, política i cultura local. Amb una mirada incisiva i un llenguatge directe, utilitza la paraula i la imatge per provocar, educar i generar espais de pensament i resistència.

Els inicis: rap femení i en català

A finals dels noranta, NEVE va començar a escriure i rapejar fins que al 2002 i fins al 2009

va emergir amb el grup Rapapolvo (dj Berni posant les instrumentals de la cara B en vinil als directes). Sent pionera del rap en català i símbol de força femenina va actuar intensament a l'escena underground i va publicar *Regalet de la Festa Major de Manresa* 2008, difós clandestinament.

"El Hip Hop sempre ha estat una forma de resistència i expressió lliure; abans l'autenticitat es demostrava als escenaris, ara sovint es negocia als despatxos. Jo no pretenc caure bé, no és la meva feina. El que sí pretenc és ser bona amb el que faig", explica NEVE.



"Som barri per viure-hi". Mural comunitari al barri de Sant Pere de Galligants, de Girona

Les parets com a reflex

Va començar a pintar de nena, però als 18 anys ho va deixar durant dues dècades, cansada d'una exigència que l'empenyia a competir constantment -fins i tot quan no ho volia. Aquella dinàmica li va robar el plaer de pintar. Vint anys després, retroba la llibertat a través de l'esprai i reprèn la seva essència amb coherència, connectant missatge i diàleg amb l'espai públic.

Una trajectòria internacional

El 2011, NEVE va traslladar-se a Mèxic, explorant noves maneres de lluitar per la causa més social del poble a través de l'art digital, l'animació i la comunicació. Va crear la imatge gràfica 2D i 3D de tot el programa de la campanya electoral del que ha estat president de Mèxic (Andrés Manuel López Obrador).

El 2020, de retorn a Catalunya, publica *Y sigo rapeándolo todo*, fusió de hip hop i rock que reflecteix la seva evolució.

Heal Hop®: educar amb el Hip Hop

Des del 2019 impulsa Heal Hop®, projecte que treballa la pedagogia crítica i educació popular amb joves i comunitats a través del rap i el graffiti, fomentant valors, benestar i cohesió social. *"El Hip Hop neix del conflicte i actua com a referent identitari del 'jo': permet projectar un estil i un benestar propis."*

L'assaig que connecta art i educació

En *La creativitat del Hip Hop construeix nous ponts educatius*, NEVE presenta quinze casos reals de Heal Hop®, mostrant com la cultura urbana pot transformar comunitats i establir ponts entre generacions.

Amb NEVE, el Hip Hop esdevé educació, connexió i transformació social, construint ponts entre individus, col·lectius i realitats diverses.

Més informació: @neve_artis1 / @heal_hop / www.healhop.cat / www.lascosasporsunombre.org



Taller de Heal Hop la Federació Down Catalunya. Generalitat, Departament de Drets Socials



Ponència sobre la Creativitat i el Hip Hop a la Biblioteca Jaume Fuster de Barcelona



Concert a Xile. Festival Tunupa a Arica 2025



**Mariàngela
Vilallonga**

Catedràtica de Filologia Llatina
Directora de la Càtedra de
Patrimoni Literari Maria Àngels
Anglada - Carles Fages de
Climent - UDG
Presidenta de la Fundació
Prudenci Bertrana

GINEBRA



Fa anys que hi vaig. La vaig conèixer per primera vegada l'any 1978. Hi vam anar amb el Seat 600, travessant el túnel del Montblanc des d'Aosta després d'haver fet un llarg tour per Itàlia. La d'aquell viatge és una altra Ginebra. Quan la vaig començar a viure com ara la visc va ser l'any 2004. També anàvem en cotxe, en aquell cotxe fantàstic, que deien els meus col·legues, que l'any següent vaig perdre en una inundació, al pàrquing de casa, a Girona. Vam anar directes a «La perle du lac», a la riba del Léman. Allà on Rodoreda va trobar la dama ginebrina que li va inspirar els ulls de Teresa Goday, de *Mirall trencat*. Vam llegir la inscripció de la façana del xalet i vam admirar el llac. I vam recitar Lamartine. Vet aquí que hi vam tornar un any rere l'altre, amb el mateix ritual. Vaig escriure el 2005 un article «Suïssa: el llac i els dies», ja hi lligava la meva vivència ginebrina amb la de Mercè Rodoreda. I el 2008 vaig publicar l'itinerari literari de Rodoreda a Ginebra.

Després va venir el que va venir i vaig estar temps sense tornar-hi. Però la vida és tossuda

i té memòria i em va tornar a regalar una nova anada a Ginebra. I aquesta ja va ser literària. Em van convidar al simposi «Nostàlgia i exili. La presència de la cultura catalana a Suïssa durant la segona meitat del segle XX» a la universitat de Neuchâtel l'any 2016. I ja hi vaig parlar de «Tres escriptors catalanes a Suïssa: Aurora Bertrana, Cèlia Suñol, Mercè Rodoreda». El 2017 vaig publicar *Aurora Bertrana a Ginebra*, dins de la col·lecció d'itineraris literaris autoguiats de la Càtedra de Patrimoni literari Maria Àngels Anglada-Carles Fages de Climent de la Universitat de Girona. L'any següent el vam publicar en francès *La Genève d'Aurora Bertrana* i el vaig anar a presentar a la Université de Genève, convidada pel professor Bertrand Lévy. I el ritual de «La perle du lac» va continuar. I ja he perdut el compte de les vegades que hi he anat per parlar de Mercè Rodoreda i d'Aurora Bertrana. En vaig parlar al Bateau Genève ancorat al llac Léman i, fa ben pocs dies, n'he parlat a Les Délices, la casa ginebrina de Voltaire.

Passa que m'agrada Ginebra.

SALLY LIPPMAN

La iaia més lliure del món

A Guille Milkyway



Anna Carreras
Escriptora

L'advocada nord-americana Sally Lippman (1900-1982), més coneguda amb el nom de guerra de Disco Sally, va ser una dona potent addicta a Studio 54 -el local mític del centre de Manhattan- i un dels personatges més estimats de la nit novaïorquesa de finals dels anys 70. No només es va enfrontar a les convencions socials de l'època sortint de festa cada dia de la setmana, sinó que a més es va casar amb un jove de vint i pocs anys sense importar-li en absolut el què diran. Advocada jubilada, vídua elegant i lliure, es va convertir en la icona d'una època on el ritme ho era tot. La història de la Sally és de resiliència i determinació. Després de la mort del seu marit, va decidir viure la vida al màxim i va trobar alegria a l'escena disco.



Sally Lippman va embogir de cop i volta a causa de la combinació de cocaïna i l'efecte Studio 54. Però mentre ho va gaudir, ballava sense parar, des de les dotze de la nit fins a les cinc de la matinada, i només descansava per anar al lavabo i consumir més cocaïna i amfetamines. Vestida amb pantalons ajustats i botes altes o sabatilles d'esport, ulleres amb forma de papallona, vestits de lluentons, una boa de plomes, una tiara, i boles de cotó a les orelles.

Disco Sally es va convertir en una estrella que atreia desenes d'admiradors que l'adoraven quan ballava a la pista. Diu la llegenda que abans de desplomar-se a la discoteca li van preguntar «Apaguem la música?», i ella va contestar: «No, continuïn ballant». Fangoria li va dedicar una cançó: *Disco Sally*, a l'àlbum *Canciones para robots románticos*. La pròpia Alaska va dir de Sally que «ha marcat el llenguatge en

el món gai perquè una *disco Sally* és aquella persona que es nega a envellir, que no troba problemes al pas del temps, més enllà que la màquina es va espatllant, i que opina que el cos se li ha adaptat a la ment i al caràcter». Certament, tot és qüestió d'actitud, i la Sally en tenia i molta.

Els anys finals de vida els va dedicar a un hedonisme absolut, va abraçar el ball infinit i la disbauxa sense límits. Sally Lippman va demostrar com d'absurda

és la vida i com d'absurd és viure-la malament sota el jou dels convencionalismes imposats. Les nits de festa van portar moltes alegries a la Sally, fins al punt que passada la setantena va conèixer John Tuzos, de vint-i-vuit anys, i s'hi va casar en una nit de celebració l'any 1980.

LA TRIA LITERÀRIA



EL MOMENT

Autor: Rafel Casas
Editorial: Brau Edicions

En un món hiperconnectat, cada cop més dependent de la tecnologia, una apagada total d'origen desconegut deixa la humanitat a les fosques. En poc temps, tot allò que ens definia com a civilització i com a espècie dominant, desapareixerà i enfrontarà un grapat de personatges, inicialment sense relació entre si, en el naixement d'una nova societat regida per la violència, la incertesa i la supervivència més bàsica.



RETRAT INTERIOR

Autora: Mariàngela Vilallonga
Editorial: Proa

Els poemes de Mariàngela Vilallonga van ser escrits entre Girona i Nova York durant els anys 2003 i 2009 i tancats en un arxiu de l'ordinador. Avui que l'autora ha abandonat algunes responsabilitats professionals dona a conèixer el fruit d'una etapa de la seva vida, el retrat interior de la seva cinquantena.

i per joves...



EL CEL DE L'AIGUA

Autora: Muriel Villanueva
Editorial: Sembra

El cel de l'aigua és una novel·la emotiva i vibrant sobre el creixement d'una adolescent perduda al cor de Barcelona. Amb l'empatia i la sensibilitat que caracteritzen la seva obra, Muriel Villanueva ens ofereix una història d'amor, d'empoderament i redescoberta personal teixida amb els ressons i els reflexos de l'obra mestra de Mercè Rodoreda, encara vius als nostres carrers.

PREMI JUST MANUEL CASERO 2025

Roger Vilà Padró triomfa amb
Hortonedà

El filòleg i escriptor gironí Roger Vilà Padró ha estat distingit amb el **Premi de Novel·la Curta Just Manuel Casero 2025** per la seva obra *Hortonedà*, una narració que el jurat ha qualificat de «sòlida i intensa, escrita amb ofici i amb una mirada lúcida sobre la condició humana». El guardó, que enguany celebra la seva 45a edició i s'entrega en el marc de les Fires de Girona, ha comptat amb **44 obres participants**.

El jurat -integrat per Mita Casacuberta, Josep M. Fonalleras, Imma Merino, Cristina Masanés, Eva Vázquez i Jordi Gispert (com a secretari)- ha valorat especialment la veu narrativa canviant de *Hortonedà*, capaç de dotar la història «d'un to fantasmagòric i reflexiu».

Un dels fils centrals del relat és **un viatge iniciàtic cap a Occitània**, protagonitzat per un personatge que es mou sense lligams ni arrels, i que acaba confrontat amb la mort durant la seva visita a Orador, el poble francès destruït pels nazis i avui convertit en memorial. Aquest episodi, explica el jurat, dota el text d'una força simbòlica que travessa tota l'obra. *Hortonedà* veurà la llum a Univers Editorial a principis del 2026 i comporta una dotació econòmica de 2.000 euros.

Dos segons premis, ex aequo

Per primera vegada en la història del premi, el segon lloc ha estat compartit. El jurat ha decidit reconèixer conjuntament Benet Salellas, amb *Els jardins de la Nora*, i Ramon Macià, amb *Ingràvids*, destacant «l'alt nivell literari de les obres presentades». Aquesta decisió excepcional vol posar en relleu la qualitat de totes tres propostes, que -segons el jurat- «merxien ser premiades».

Amb aquesta nova edició, el Premi Casero consolida el seu paper com a referent de la narrativa curta catalana i continua descobrint veus que exploren, amb sensibilitat i risc, els límits de la ficció contemporània.

La22 llibreria



La22
llibreria
Hortes 22
Girona
972 212 395

La22
Còmics
Hortes 22
Girona
972 227 037

La22
quiosc
Emili Grahit
59/61
Girona
972 411 587

Instagram i X
@llibreria22

Web
Llibreria22.net

Us esperem a
la22!



DRENCHING

La tendència que inunda de color les llars el 2025

LLAR

El 2025, el color ha recuperat tot el protagonisme en la decoració d'interiors. Des dels espais dopamine color fins als vestidors i banys tenyits de verds i blaus intensos, els neutres han quedat en segon pla. En aquest context, una tècnica s'imposa: el **drenching**, que consisteix a pintar **parets i sostre**

del mateix color, creant una sensació immersiva i envolvent que transforma qualsevol habitació.

Encara que sembla una moda recent, el concepte té precedents històrics. Arquitectes com Le Corbusier i Gio Ponti ja defensaven que el color podia

modificar la percepció espacial, dotant les habitacions de profunditat i emoció. El drenching actual porta aquesta idea a l'extrem: tonalitats uniformes i intenses que generen atmosfères úniques i coherents. Segons l'interiorista **Eva González**, “el drenching aporta profunditat i unifica els espais, convertint-los en experiències sensorials”.

Aquest recurs funciona especialment bé en **espais amb definició arquitectònica clara**, com salons amb moldures, portes panelades o cornisas, on el color ressalta els relleus i les ombres. També pot ampliar visualment interiors contemporanis, eliminant límits i creant fluïdesa. En canvi, en espais amb textures marcades -fusta amb veta, pedra rústica, terrazo- el drenching pot apagar el contrast i restar força al material. Pel que fa a estances, els salons, dormitoris, passadissos i despatxos són els més adequats, mentre que cuines i zones de treball amb molta llum o activitat visual intensa no són recomanables.

Pel que fa a la paleta, els **tons intensos** com verd musc, blau petroli, terracota o burdeos funcionen especialment bé, aportant caràcter i un efecte envolvent. Els colors suaus, com arena, verd salvia o gris càlid, també poden crear ambients harmoniosos si la il·luminació és correcta. “El més important no és la força del color, sinó que unifiqui l'espai i generi una sensació equilibrada”, afegeix González.



Entre els errors més comuns cal destacar la llum. L'orientació, la temperatura de la llum natural i artificial poden alterar completament la percepció del color. També cal tenir en compte **tèxtils, mobiliari i estil general de l'espai**: només quan tot dialoga, el color es converteix en un fil conductor que dóna identitat a la llar.

Amb el drenching, el color deixa de ser un simple detall decoratiu i es converteix en protagonista de l'experiència interior, creant **espais que envolten, emocionen i inspiren**.

**Glòria Martí**Agent i Personal
Shopper Immobiliària

EL PREU NO ÉS EL PREU

Quan el barat surt car en una compravenda

Tots tenim un conegut, o el cosí d'algú de la feina, que presumeix d'haver comprat "una ganga", "l'oportunitat del segle", sense l'ajuda de cap professional, perquè "això m'ho gestiono jo". El que no arriba mai a la tertúlia de l'hora d'esmorzar és que, sis mesos després, aquell valent està renegant del banc, descobrint un rebut pendent de comunitat i intentant esbrinar què és exactament una servitud de pas. En el món immobiliari, com en la vida, el barat sol sortir car. Comprar un pis no és tan senzill com fer una visita i signar. Hi ha impostos, càrregues, condicions hipotecàries i clàusules que poden convertir una compra aparentment avantatjosa en un malson. I és després, quan ja està tot firmat i les claus a la butxaca, que apareixen les sorpreses: aquell IBI pendent, aquella obra sense llicència, aquella humitat que ningú havia vist. És cert que hi ha defectes que es poden recla-





mar. En obra nova, els relacionats amb la construcció, i en habitatge de segona mà, els temuts -i amb raó- vicis ocults: desperfectes que ja existien, que el venedor coneixia i que el comprador no podia detectar. Però el més habitual -i el més car- és haver de pronunciar la frase clàssica del sector: *"Això no m'ho havia dit ningú."* Potser ningú no t'havia explicat que el veí del quart deu tres anys de comunitat. O que l'edifici encara no ha passat la ITE i caldran obres importants per obtenir el certificat d'aptitud obligatori en edificis de més de 45 anys. I és per

evitar tot això que un Personal Shopper Immobiliari no és una despesa addicional: és un escut. El PSI sap detectar quan un preu és real i quan és un miratge, negocia amb dades i coneix els silencis que valen milers d'euros. També sap quan cal retirar-se: no tot el que sembla una oportunitat ho és. El PSI és qui t'ho diu abans. Qui llegeix, pregunta, comprova i defensa. I qui recorda que el preu real d'un habitatge no és el que posa l'anunci, sinó el que acabaràs pagant,, en diners, temps i maldecaps,, per no haver anat ben acompanyat.

Glòria Martí

AGENCY

Girona | Costa Brava | Barcelona

Personal Shopper Immobiliari

whatsapp: +(34) 691 902 657

www.gloriamartagency.com



agenda un video trucada gratuita,
sense compromís



**Sònia
Jiménez**

ambientainteriors.com
@ambienta.interiors

UNA LLAR PER SEMPRE?

Tinc un secret per a compartir amb vosaltres.



Tots els dissenyadors/es d'interiors alberguem en secret el desig de crear "Llars Per Sempre" per als nostres clients.

Imaginem clients lliscant per totes les diferents habitacions, parant taula per als convidats en un menjador espaiós, inclinant-se, tota la família, davant dels troncs de la llar de foc, fent l'amor boja-ment i apassionadament al nou dormitori principal. i jugant amb nens perfectes a la zona de jocs.

D'on prové aquest somni? És la malaltia de l'Hola! On veiem famílies o parelles insuportablement autosatisfetes presumint de totes les habitacions de les seves enormes cases, comentant que mai han estat més feliços que passejant els gossos pels terrenys increïblement espaiosos de la seves mansions?

He tingut una epifania sorprenent. Recentment m'han encarregat de dissenyar els interiors de diverses "Llars de Trobada".

Troba el Meet-Up!

Què és una "Meet-Up Home"? És una casa que ha estat escollida per ser un punt de trobada entre pares i fills.

En un cas, els pares són nord-americans, treballen a Dubai, un fill treballa als Països Baixos i l'altre estudia a Madrid. La família havia vingut a la Costa





Brava de vacances, els hi va agradar i van triar un dels seus pobles com a lloc de la seva "Meet-Up Home".

El meu encàrrec era fer que la casa fos important per a tota la família i per a aquells que la visitessin, en diversos moments, sovint individualment, de vegades junts. Aquest encàrrec té implicacions per a tots els elements del disseny.

I el més interessant, el pati exterior s'haurà de preparar per crear una segona "llar" per a possibles néts. Així que em pregunto: una "Llar de Trobada" sempre tendeix cap a una "Llar per Sempre"?

Entenen que el present i el demà pot ser diferent de com l'havien imaginat, que els seus desitjos poden canviar i que el sentiment de pertinença no està fixat en un sol lloc.

Però, és en la nostra naturalesa humana voler el nostre lloc estimat al món, una llar, i voler creure que serà "per sempre"?

Què en penses?



TRANSFORMANT ESPAIS EN
EXPERIÈNCIES ÚNIQUES

PROJECTES_MARIONA
Interiorisme - Arquitectura

Per a la LLAR, i també amb
serveis especialitzats per a
HOTELS i RESTAURANTS

PROJECTES_MARIONA
Tapissaria - Cortinaïges - Tèxtils

Carrer Pau Casals, 5- VIDRERES
675656717
@projectes_mariona
www.interiorismecostabrava.com

NOVEMBRE AL JARDÍ

Prepara't per l'hivern amb estil



El novembre arriba amb vent, fred i fulles caigudes, però també amb oportunitats per posar el jardí a punt abans de l'hivern. Uns petits gestos diaris poden marcar la diferència!

Recull les fulles

No les deixis al terra: poden transmetre malalties i bloquejar la ventilació. Però no les llencis! Són ideals per fer humus o compost que enriquirà la teva terra.

Plantes d'interior

- Reg i abonament més moderats per a plantes en repòs.
- Algunes encara floreixen: cactus de Nadal, amarilis i ciclamen.
- És moment de plantar bulbs de primavera, azalees, begònies i alegries.

Arbres, arbustos i arbres fruiters

- Plantar és possible, però protegeix-los del vent amb contravents.
- Talla rosasses marcides i hortènsies.
- Plantes sensibles al fred, com fúcsies o cactus, millor a l'interior.

Gespa

- Re-sembra zones danyades.
- Escarifixa i abona per recuperar-la completament abans de l'hivern.

Poda i reg

- Elimina branques seques de palmeres, però deixa la poda general per a l'hivern.
- Amb la baixada de temperatures i les pluges, reg menys o fins i tot suspèn-lo quan plougui suficient.
- Protegeix les crasses i cactus amb un plàstic per evitar excés d'humitat.

Horta de novembre

- Sembra: enciams, faves, raves, bledes, porros, borratges, cebes, pèsols, alls, pastanagues, espínacs i api.
- En hivernacle: tomàquet marmande o raf.
- Conserva les hortalisses d'arrel (patates) en caixes de fusta amb sorra humida en lloc fresc i fosc.
- Vigila la mosca blanca abans que faci malbé les plantes.

Consell GiDona: novembre és un mes de preparació i cura. Amb uns gestos simples, tindràs un jardí fort, saludable i llest per florir a la primavera!





Centre Verd

35 anys

CULTIVANT FELICITAT

Salut i benestar a través de les plantes

centreverd.cat

Disseminat el Sitjar, 1A Salt (Girona)

PLANTES D'INTERIOR	PLANTES D'EXTERIOR
FLORISTERIA	DECORACIÓ
MASCOTES	JARDINERIA



Mònica Carrión
Veterinària
Núm. col·legiada del
COVGE: 1351

LA REPRODUCCIÓ EN GOSSES I GATES

Biologia, riscos i normativa

La reproducció en gosses i gates és un procés fascinant però complex. Els veterinaris abordem aquesta disciplina considerant sempre el benestar de la mare i de la seva descendència, cosa que requereix un coneixement profund de la fisiologia de cada espècie i la capacitat d'actuar davant complicacions. A més, cal tenir present el marc legal que regula la cria al nostre país.

La gossa

Les gosses són monoèstriques no estacionals, amb dos cicles sexuals anuals aproximadament.

Cada cicle té quatre fases:

- **Proestre** (7-10 dies): inici del zel, amb sagnat i turgència vulvar; la gossa atrau mascles però encara no els accepta.
- **Estre** (5-10 dies): fase fèrtil; els òvuls maduren 48 hores després de ser alliberats, definint la finestra òptima per a la fecundació.
- **Diestre** (60-90 dies): final de la receptivitat.
- **Anestre** (2-6 mesos): repòs sexual.

La gestació dura 63 dies de mitjana des de l'ovulació. El diagnòstic es pot fer amb ecografia (dies 21-28), mesura de relaxina (a partir del dia 25) o radiografies (dies 45-47), especialment útils per determinar el nombre de cadells i planificar possibles cesàries, necessàries en algunes races, com les braquicèfales.

La gata

Les gates són polièstriques estacionals i ovulen de manera induïda: només ho fan després de la còpula. El cicle inclou:

- **Proestre** (1-3 dies): inquietud i atracció del mascle, encara sense acceptació.
- **Estre** (4-7 dies): vocalitzacions, postura de lordosi i afectuositat; sense còpula, no hi ha ovulació i el zel es repeteix cada 2-3 setmanes. La temporada reproductiva depèn de la llum natural, tot i que la il·luminació artificial pot prolongar-la tot l'any.
- **Diestre o pseudogestació**: coincideix amb la gestació si hi ha fecundació; si no, dura 35-45 dies sense simptomatologia significativa.
- **Anestre**: repòs sexual durant tardor i hivern. La gestació dura uns 65 dies i el part sol ser ràpid i amb cadellades nombroses.



Consideracions clíniques i riscos

Tant gosses com gates poden presentar:

- Complicacions obstètriques: distòcia, inèrcia uterina, retenció de fetus.
- Patologies reproductives: piomètria, tumors mamaris hormonodependents, mastitis postpart.
- Problemes neonatals: hipotèrmia, infeccions o malformacions.

El seguiment veterinari durant zel, gestació i part és essencial. Cada cria implica una responsabilitat ètica i econòmica, incloent el benestar de la mare i l'assignació de llars adequades per als cadells o gatets. Per això, molts professionals recomanen l'esterilització com a mesura preventiva en animals sense finalitat de cria regulada.

Marc legal

Segons la Llei 7/2023 de protecció dels animals, només els criadors registrats poden reproduir animals. Els particulars necessiten inscripció al Registre de Criadors i han de garantir condicions sanitàries i de benestar, amb l'objectiu de reduir la cria incontrolada, els abandonaments i la sobre població, especialment greu en gats.

Conclusió

Fer criar una gossa o una gata no és simplement “deixar que la natura faci la seva feina”. És un procés complex, amb implicacions mèdiques, ètiques i legals. La recomanació és consultar abans de prendre decisions, recordant que la responsabilitat sobre la salut i el futur dels cadells és tan gran com l'afecte que professem als animals.





FLANDES

Molt més que Bruges i Gant

Si hi ha un lloc a Europa on la història, la gastronomia i la passió artesanal conviuen amb harmonia, aquest és **Flandes**. Aquesta regió belga, amb canals pintorescos, carrers empedrats i ciutats carregades d'art i arquitectura, ofereix experiències úniques que van més en-

llà del turisme convencional i de ciutats màgiques com Bruges o Gant. Però el que realment fa especial un viatge aquí és **endinsar-se en les seves tradicions culinàries**, on cada plat i cada producte expliquen una història.

La joia del mar: la pesca de gamba grisa amb cavalls

Potser no hi ha res que simbolitzi Flandes tant com la **gamba grisa**. Aquest petit tresor del mar del Nord es pesca amb l'ajuda de **cavalls**, en un ritual únic declarat **Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO**. Cada primavera, les platges del nord de Bèlgica acullen els pescadors que guien els cavalls per remoure la sorra i atrapar les gambes. La frescor, la delicadesa i la textura suau fan que cada mos sigui un record imborrable.

I si vols viure la gamba grisa en tot el seu esplendor, **Oostende és parada obligatòria**. Cada any s'hi celebra el **Festival de Croquetes de Gamba Grisa**, un esdeveniment gastronòmic on els chefs locals reinventen aquesta joia marina en receptes creatives i irresistibles. Passejar pel port, veure els cavalls treballar a la sorra i després tastar una croqueta calenta amb sabor a mar és una experiència que connecta el visitant amb la tradició i la cultura local d'una manera única.

Xocolata i cervesa artesanal

Flandes també és **terra de xocolata**. Entre les múltiples xocolateries destaca **Van Den Bulcke**, una casa que combina passió pel detall i respecte a la tradició. Cada peça és una petita obra d'art: ganaches cremoses, pralinés que es fonen a la boca i combinacions originals amb fruits i espècies locals.

Visitar el taller de Van Den Bulcke és submergir-se en un univers sensorial: l'aroma del cacau torrat, la vista de les formes perfectes i el seu centre d'interpretació del cacau conviden a un **viatge íntim i poètic pels sentits**. Aquí, el xocolater no només crea productes, sinó que comparteix un **llegat cultural que traspassa generacions**.

Cap viatge a Flandes estaria complet sense brindar amb la seva **cervesa artesana**. **L'Omer** és una de les marques que millor representa aquesta tradició: elaborada amb ingredients naturals i sense additius artificials, conserva un estil clàssic amb cos, aroma i caràcter. El procés



artesanal, que combina paciència i respecte per la fermentació natural, fa que cada ampolla sigui una experiència única.

Flandes, un viatge per als sentits

Per als amants de la gastronomia, Flandes ofereix experiències inoblidables. A **Koksijde**, el restaurant **Carcasse**, antiga carnisseria reconvertida en temple de la carn, gaudeix d'una **estrella Michelin** i sorprèn amb plats elaborats amb tècnica impecable i productes de primera qualitat. A **Nieuwpoort**, la cuina tradicional marinera es dona cita al restaurant **Marmietje davant del mar**, amb una extraordinària abundant sopa de peix cuinada amb mestria a banda del plat nacional belga com són els musclos acompanyats de patates fregides, segurament les millors del món.

Per descansar amb encant, l'**hotel Continental a De Panne** ofereix confort i calidesa en un entorn acollidor, mentre que a **Oostende**, l'emblemàtic **Hotel du Parc**, amb la seva decoració art-déco, conserva la memòria de personalitats il·lustres com Marvin Gaye, permetent sentir la història en cada detall.

Flandes, doncs, és un viatge que **envolta tots els sentits**: la vista, amb els canals i façanes; l'olfacte i el gust, amb els productes del mar, la carn de qualitat, la xocolata i la cervesa artesana; i fins i tot el tacte i l'oïda. Cada racó, cada plat i cada allotjament són una manera de **connectar amb la cultura, la tradició i la passió de les persones que fan de Flandes un destí únic i memorable**.



“¿MONO  DE VACAS?”

NUVIS

FINS A UN 10%
DE DESCOMPTE



FACILITATS DE
FINANÇAMENT



PACK VIATGE VIP
INCLÒS



DETALLS ESPECIALS
A LA DESTINACIÓ



RESERVA JA I PARTICIPA EN EL NOSTRE SORTEIG.
LA TEVA LLUNA DE MEL ET POT SORTIR GRATIS.


Halcón
viatges

SABEM DE
VIATGERS

Consultar les condicions, generalització i limitacions del producte adreçat a les reserves de viatges al 31/07/2024 per viatjar fins al 31/07/2024.



CASAMENTS

UNA EXPERIÈNCIA INOBLIDABLE

Et donem les claus per a una celebració plena d'elegància, diversió i moments que quedaran per sempre en la memòria dels vostres convidats



El nou llenguatge dels casaments

Els casaments contemporanis ja no es limiten a cerimònies formals ni banquets tradicionals. Avui, cada parella cerca que el seu gran dia sigui una experiència **immersiva, emotiva i personalitzada**, que reflecteixi la seva història i personalitat. L'objectiu ha evolucionat: ja no es tracta només d'impressionar els convidats, sinó de connectar amb ells mitjançant detalls significatius, activitats interactives i sorpreses que provoquin emoció i rialles, tot preservant un estil refinat.

La tendència és clara: casaments que combinen **elegància, diversió i originalitat**, amb espais dissenyats perquè els convidats participin, es diverteixin i es facin partícips de la celebració. Des de la música fins a la decoració, cada element compta i contribueix a crear **records que perduraran en el temps**.

La festa com a experiència compartida

La festa és el cor del casament, el moment en què la cerimònia es transforma en una **experiència col·lectiva**. Les parelles d'avui opten per activitats que fomentin la participació i la interacció. Entre les opcions més populars trobem:

- **Karaoke en viu:** una activitat que garanteix rialles i moments memorables. Tant si els convidats canten en solitari com en grup, l'ambient esdevé immediatament animat.
- **Càmeres instantànies i fotògrafs improvisats:** permeten que els convidats capturin instants espontanis i divertits, creant un àlbum ple de records únics.
- **Live art i caricatures:** artistes que dibuixen els assistents o els nuvis en viu ofereixen un record





Fotografia professional
amb ànima i naturalitat

 @claudiaayusofoto
 609 111 475
 www.claudiaayusofoto.com



visual i personalitzat que combina elegància i originalitat.

Aquest tipus d'activitats no només entretenen, sinó que aporten un **valor artístic i estètic**, convertint el casament en un esdeveniment memorable tant per als nuvis com per als convidats.

Moments per recordar

Els petits detalls poden tenir un gran impacte emocional. Algunes idees que combinen diversió i elegància inclouen:

- **Bombolles de sabó a la sortida de la cerimònia:** una alternativa ecològica, divertida i visualment espectacular al tradicional llançament d'arròs.
- **Arbres de petjades:** un llenç simbòlic on els convidats deixen la seva empremta amb pintura, creant un record emotiu i personalitzat.
- **Photocalls temàtics amb atrezzo:** ulleres, barrets, diademes i cartells per posar en escena moments espontanis i divertits, sense perdre l'elegància de la festa.
- **Detalls lluent i brillants:** racons de glitter i purpurina que permeten als convidats afegir un toc festiu a la seva aparença, perfectes per a fotografies memorables.





Aquestes propostes creen **instants visuals i emocionals** que es converteixen en un record perdurable i un element distintiu de la celebració.

Sorpreses que emocionen

Sorprendre els convidats és una manera de mantenir la festa viva i dinàmica. Entre les opcions més efectives:

- **Música rumbera en directe:** ritmes alegres i fàcilment ballables, que conviden a tothom a participar sense complexos.
- **Actuacions espectaculars:** robots LED, pistoles de fum amb llums canviants i confeti, espectacles d'animació o shows de foc i màgia.
- **Recenes temàtiques:** estacions de menjar "fast food" amb hamburgueses, perritos i creps, que sorprenen i diverteixen els convidats a mitja festa. Aquest tipus de sorpreses aporta un toc diferent i memorable, convertint la celebració en una experiència viva i única.

Pentacarpa

Experts en carpes des de 1996

Oferim un ampli ventall de carpes de venda i lloguer per a tot tipus de celebracions i esdeveniments. Ja siguin petits espais o grans dimensions

T: 629 883 092 - pentacarpa@pentacarpa.com - www.pentacarpa.com



L'art de divertir sense perdre l'elegància

Mantenir un equilibri entre diversió i estil és clau. Algunes propostes innovadores inclouen:

- **Barres de tatuatges temporals:** permeten que els convidats es diverteixin i creïn records efímers amb estil.
- **Càmeres 360 i palos lluminosos:** ideals per captar moments únics i generar un ambient màgic i festiu.
- **Jocs i concursos originals:** des de versions modernes de la gallineta cega fins a trivia sobre la parella, tot amb premis elegants que aporten valor i entreteniment sense perdre sofisticació.



Aquest tipus d'activitats permeten que tothom participi activament, mantenint l'**elegància i la cohesió estètica de l'esdeveniment**.

Un "Sí, Vull" amb personalitat propera

Els casaments temàtics o personalitzats són una manera directa de reflectir la història i passió de la parella. Algunes idees:

- **Bodes cinematogràfiques:** inspirades en pel·lícules favorites o sagues de ficció.
- **Temàtiques històriques o culturals:** des del circ al teatre, passant per París o l'època victoriana.
- **Aficions compartides:** viatges, esports, gastronomia o hobbies que defineixen la parella.

A més, incorporar activitats per a nens i adults, com jocs, concursos i animació, garanteix que tots els convidats se sentin cuidats i implicats en la celebració.

Conclusions: Casaments que deixen empremta

L'objectiu d'un casament modern és oferir una experiència que **combini bellesa, elegància i diversió**. Tot, des dels detalls més petits fins als moments més espectaculars, ha de contribuir a una narrativa que reflecteixi l'ànima de la parella.

Els casaments actuals demostren que és possible ser **sofisticat i sorprenent alhora**, amb activitats participatives, sorpreses creatives i records tangibles. És aquesta combinació de gestos íntims i moments espectaculars la que converteix un gran dia en una **experiència inoblidable**, tant per als nuvis com per als seus convidats.

Amb un enfocament acurat, detalls originals i una festa que combina diversió i estil, qualsevol parella pot aconseguir que el seu "sí, vull" esdevingui **una celebració memorable, plena d'ànima i elegància**.



SANTACRUZ
FOTOGRAFIA

El vostre casament és irrepetible. Les vostres emocions, també.
Hi ha moments que només es poden revivre a través de la fotografia.

ESCOLLIR FOTÒGRAF
NO ÉS UN TRÀMIT,
ÉS DECIDIR COM RECORDAREU
EL VOSTRE CASAMENT

Voleu imatges que us connectin amb el que vaig sentir?
Voleu revivre els detalls que només vosaltres enteneu?
Voleu fer del vostre casament un record únic i exclusiu?
SI ÉS AIXÍ, CONTACTA'M.
POT SER L'INICI D'UNA GRAN HISTÒRIA.

victorsantacruz.com - info@victorsantacruz.com - T. 626 00 75 78 Realitza casaments a tot Catalunya



SARAUS EVENTS

Fem realitat moments que neixen del cor

A **Saraus Events** vivim cada celebració amb la mateixa emoció amb què es viu un gran dia. Posem ànima, sensibilitat i passió en tot el que fem, perquè cada detall expliqui la vostra història i cada instant sigui recordat amb un somriure.

Creiem que cada amor és únic, i per això dissenyem casaments a mida, autèntics, amb l'estil i l'essència de cada parella. Ens encarreguem de tot -organització, coordinació i màgia- perquè vosaltres només hagieu de viure el moment, sense

presses ni preocupacions.

També donem vida a celebracions privades i esdeveniments corporatius, sempre amb la mateixa dedicació i cura per fer de cada trobada una experiència especial.

Som l'Ester i en Jaume, companys de vida, de somnis i d'aventures. La nostra complicitat i amor per celebrar ens va inspirar a crear **Saraus Events**, un projecte que batega amb emoció i que creix amb cada història que tenim la sort de compartir.



Quan vàreu crear Saraus Events?

Vaig crear Saraus Events el 2017 amb la il·lusió d'ajudar les parelles a viure el seu casament amb calma i autenticitat. Sempre he cregut que darrere de cada boda hi ha persones, històries i emocions que mereixen ser cuidats. Amb el temps, en Jaume, el meu marit, s'hi va sumar, i avui formem un equip que combina professionalitat i sensibilitat emocional.

Què és el que més motiva als nuvis per triar-vos?

Les parelles ens trien per la confiança i la proximitat amb què treballem. No som una gran agència: ens impliquem de veritat, escoltem, entenem què les fa felices i les acompanyem en tot moment. De fet, molts nuvis acaben convertint-se en amics, i per nosaltres, aquest vincle és el millor reconeixement que podem tenir.

Per què és important deixar tots els preparatius a Saraus Events?

Perquè un casament és un dels dies més importants d'una vida, però també pot ser un dels més estressants si no hi ha una bona planificació. El nostre paper és fer que tot flueixi, perquè la parella pugui centrar-se en gaudir del seu gran moment, des de l'organització fins a l'últim ball. Ens ocupem de tot: proveïdors, muntatges, imprevistos..., però també d'acompanyar emocionalment la parella, mantenint un ambient relaxat i harmoniós.

Quin consell donaríeu a les parelles que comencen a preparar el seu casament?

Que no intentin fer-ho tot sols, que triïn professionals amb qui se sentin còmodes i que confiïn en el

procés. Preparar un casament no és només planificar un dia, és crear una experiència que es recordarà tota la vida. A Saraus Events, ens agrada pensar que no només organitzem casaments, sinó que creem records i vincles reals. I això només és possible quan es treballa des de la proximitat, la sensibilitat i la passió.



www.sarausevents.com @saraus_events

ÀPATS NUPCIALS AMB ENCANT

El somni d'un casament en masia

Els casaments s'han convertit en experiències úniques, on cada detall és important per crear un dia memorable. Una de les tendències que més força agafa entre les parelles és celebrar l'àpat nupcial en una masia amb encant, combinant la bellesa d'un entorn rústic i acollidor amb la sofisticació gastronòmica que ofereixen els serveis de càtering de qualitat.

Les masies, amb els seus murs de pedra, arcs, jardins i terrasses amb vistes panoràmiques, aporten un marc idíl·lic que transforma el banquet en una experiència visual i emocional. A més, ofereixen espais versàtils, ideals tant per a un àpat íntim com per a grans celebracions. Aquest escenari, carregat d'història i calidesa, aporta un toc de romanticisme i autenticitat que cap sala convencional pot igualar. Pel que fa a la gastronomia, la personalització és la clau. Molts nuvis opten per col·laborar amb restaurants i xefs locals que creen menús a mida, pensats per agradar a tots els convidats i adaptar-se a qual·sevol estil culinari. Una de les novetats que triomfen són les barres temàtiques, com ara de formatges ar-

tesans, embotits seleccionats, còctels innovadors o estacions de postres. Aquestes opcions interactives fan que l'àpat es converteixi en un recorregut gastronòmic, on els convidats poden tastar, descobrir i gaudir d'una varietat de sabors i textures.

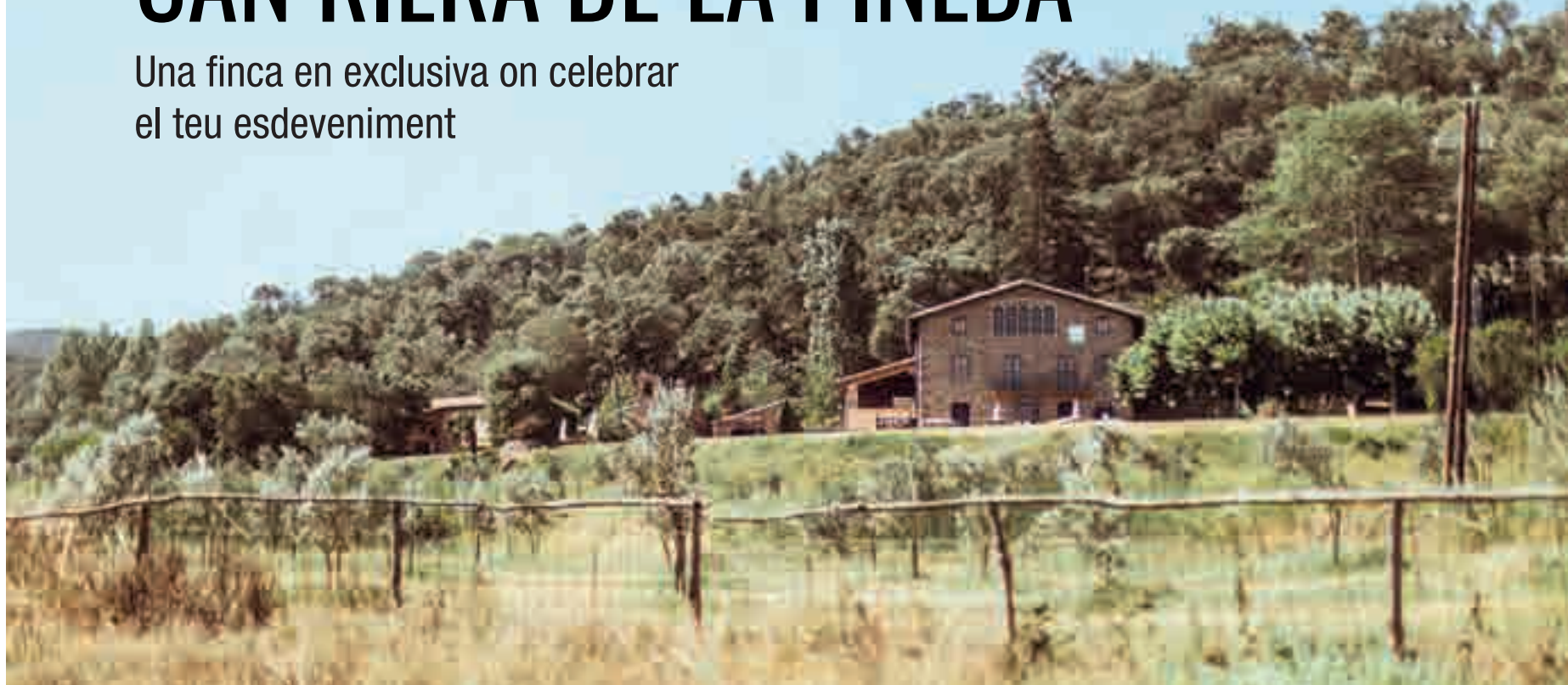
A més, aquesta fórmula aporta dinamisme a la celebració: mentre alguns exploren les barres de formatges o embotits, altres poden gaudir de còctels personalitzats o del menú principal, creant moments de complicitat i conversa. L'ambient esdevé més informal i proper, alhora que manté l'elegància i l'exclusivitat del dia.

En definitiva, celebrar un àpat nupcial en una masia amb encant, amb un servei de càtering cuidat i diverses barres temàtiques, combina experiència visual, gastronomia i interacció. És una manera de transformar el banquet en un espai memorable, on cada detall reflecteix la personalitat de la parella i garanteix que el gran dia sigui únic, elegant i ple de moments per recordar.



CAN RIERA DE LA PINEDA

Una finca en exclusiva on celebrar
el teu esdeveniment



Can Riera de la Pineda és una masia del segle X ubicada entre boscos i prats a només 30 minuts de Girona.

Cuidadosament restaurada, disposa de diferents espais amplis i versàtils per a qualsevol tipus de celebració.

A Can Riera de la Pineda som especialistes en realitzar esdeveniments a mida, sense restriccions ni exclusivitats, en un entorn inigualable.

Prats, boscos, i una romàntica riera per gaudir de l'exterior, així com un ampli saló, una ermita i diversos espais coberts de pla B, perquè a Can Riera de la Pineda tot és possible.



Contacte: T. 680 106 059 - info@canrieradelapineda.com - www.canrieradelapineda.com



CAN MARLET- MONTSENY

El Montseny com a testimoni del vostre casament

Imagineu dir “sí, vull” envoltats de natura, amb l'eco suau del riu i el cant dels ocells com a banda sonora. A **Can Marlet**, al cor del Parc Natural del Montseny, cada casament es converteix en una experiència inoblidable, plena de màgia, bellesa i autenticitat.

Aquesta masia centenària, situada entre Breda i Riells a la comarca de la Selva, és un espai amb ànima, on la història i la natura s'abracen per do-

nar vida a moments únics. Amb més de **vint anys d'experiència**, el nostre equip vetlla perquè cada detall sigui perfecte: des del parament de les taules fins al servei, la gastronomia i l'atenció personalitzada. Tot està pensat perquè vosaltres només us preocupeu de viure i gaudir del vostre gran dia.

Els **jardins de Can Marlet** són un autèntic escenari de conte: rosers, hortènsies, arbres majestuosos, fonts i un petit llac que reflecteix la llum i la felicitat



del moment. És el marc ideal per a les fotografies que guardareu per sempre.

Podeu celebrar la **cerimònia civil** en un racó íntim i romàntic, envoltats de verd i amb el murmur del riu com a testimoni. I si somieu amb una **cerimònia religiosa**, a pocs metres de la finca trobareu l'encantadora **església romànica de Sant Martí de Riells**, plena d'història i serenor.

Els **banquets de Can Marlet** són un dels grans tressors de la casa. Un ampli porxo de fusta acull els aperitius, amb bufets temàtics, show cooking en directe i un espai chill out per brindar i celebrar entre jardins i arbres centenaris.

A **Can Marlet** no només celebren un casament. Viviu una experiència que us connecta amb la natura, amb la bellesa i amb la vostra pròpia història d'amor.

Can Marlet Montseny

Ctra de Breda a Riells, km 6

www.canmarlet.com

📞 649 805 147

📧 @canmarlet

Info@canmarlet.com



JOIES

L'Art de Brillar en el Gran Dia

El dia del casament és un moment únic, una celebració de l'amor i de la bellesa compartida, i les joies es converteixen en un element clau per reflectir l'elegància, l'estil i la personalitat de cada nuvi i núvia. Des dels anells de compromís, que simbolitzen el compromís, fins als collarets, polseres i arracades que complementen el vestit, cada peça aporta una narrativa emocional que perdura al llarg del temps.

Actualment, les tendències aposten per la combinació d'estils clàssics i contemporanis. Els metalls blancs, com l'or blanc o la platja, continuen sent una aposta segura per a les núvies que busquen sofisticació, mentre que els anells amb diamants i pedres precioses de colors aporten un toc distintiu i personal. No obstant això, moltes parelles opten per joies personalitzades, gravades amb inicials, dates significatives o missatges íntims, convertint cada peça en un record irreplicable del gran dia.

Els complements no només serveixen per lluir, sinó també per transmetre emoció. Les arracades llargues o els pendents delicats poden emfatitzar el rostre i ressaltar la mirada, mentre que les polseres i braçalets aporten moviment i elegància a cada gest. Els rellotges de luxe, cada vegada més presents en la moda nupcial masculina, combinen funcionalitat amb estil i marquen amb subtileza l'elegància del nuvi.

A més, les joies són una manera de connectar generacions. Moltes famílies transmeten peces llegades, com arracades o braçalets, que es converteixen en símbols de tradició i continuïtat. Integrar aquests elements en el vestuari del gran dia aporta una dimensió emocional única i crea un vincle entre passat, present i futur.

En definitiva, en un casament, les joies són molt més que ornaments: són històries portables, detalls carregats de sentiment i elements capaços de transformar qualsevol look en una declaració de personalitat i elegància. Saber triar-les amb cura és clau per assegurar que cada instant del gran dia brilli amb autenticitat.



M♦BOSCH

Santa Clara, 48
17001 Girona
(+34) 698 90 99 47
www.mbosch.com
 [mbosch_joiers](https://www.instagram.com/mbosch_joiers)





LLUNA DE MEL

Claus per triar la teva lluna de mel perfecta

Quin tipus de nuvis sou?

Romàntics, aventurers, urbanites... Amb Halcón Viatges portem més de 50 anys dissenyant viatges de lluna de mel per a vosaltres.

A Halcón Viatges us oferim viatges individuals amb serveis privats, viatges en grup o viatges al vostre aire, però amb la seguretat i tranquil·litat

que tots els serveis estiguin reservats. També som especialistes en viatges a mida: imagineu la vostra lluna de mel somiada i els nostres professionals s'encarregaran de tot.

Decidiu la destinació d'acord amb els vostres gustos: cultura, descans o una combinació de tots dos?

Antelació a la reserva

Recomanem reservar almenys entre 6 i 8 mesos abans del viatge. Així podem assegurar la millor ruta aèria, disponibilitat als millors hotels i altres serveis.

Millors temporades per viatjar

Els nostres especialistes us poden informar sobre les millors destinacions segons el mes en què vulgueu fer el vostre viatge de lluna de mel.

PROPOSTES

Lluna de mel a Grècia: Mykonos i Santorini

Programa individual de 7 dies combinat d'estàncies. Trasllet en ferri entre illes. Hotels de 4 i 5 *
Preu: des de 2.450€.

Lluna de mel a l'Edén

Sigiriya, Kandy, Nuwara Eliya, P.N., Yala Galle, Colombo i Maldives. Circuit exclusiu Catai de 14 dies amb guia de parla castellana i pensió completa.
Preu: des de 3.495 €.

Tailàndia

Circuit per a nuvis: Bangkok, Ayuthaya, Lampang, Chiang Rai i Chiang Mai. Circuit exclusiu Catai d'11 dies amb guies de parla castellana. Opció d'extensió a platja a Tailàndia, Bali o Maldives.
Preu: des de 1.715€.

Lluna de mel a Austràlia i platges

Melbourne, Cairns i Sidney. Circuit exclusiu amb guies de parla anglesa i castellana i opcionalment extensió platges a Hamilton Island, Fiji, Bali o Maldives. Preu: des de 4.290€.

El millor de l'est dels EE.UU. en tren i Riviera

Maya: Washington, Nova York, Niàgara, Toronto i Riviera Maya (Mèxic). Estància de 14 dies a ciutats i trasllat en tren als EE.UU. i Canadà. Preu: des de 2.555€.

Costa Rica de somni

San José, Tortuguero, Volcán Arenal. Estància d'11 dies i opció a Manuel Antonio o Guanacaste amb tot inclòs. Preu: des de 2.520€.

VIATGE ESTRELLA 2026

Vietnam i Cambotja amb trasllats privats i transport inclòs. 11 dies visitant Hanoi, Ninh Binh, creuer per la badia de Halong i Siem Reap.

Preu: 2.299 € (preu per persona en hab. doble)



OFICINES PROVINCIA DE GIRONA:

GIRONA: C/ Ultònia, 15 - T. 972 061 545

FIGUERES: C/ Nou, 26 - T. 972 509 292

BLANES: Pl. Catalunya, 7 - T. 972 35 30 00

MODA

Vestir l'Amor amb Estil

El món dels casaments és també un escenari on la moda i l'estil prenen protagonisme. Des del vestit de la núvia fins al vestit dels convidats, cada peça és una declaració de bon gust, identitat i elegància. Les tendències actuals combinen tradició i modernitat: els vestits clàssics amb detalls innovadors, com escots inesperats, mànigues de tul o faldilles amb volum modulable, permeten a les núvies sentir-se úniques i còmodes alhora.

Els colors neutres continuen sent una aposta segura, però cada vegada més dissenyadors incorporen tons pastel i matisos metàl·lics subtils per aportar frescor i originalitat. Les teles sostenibles, com la seda ecològica o els teixits reciclats, guanyen protagonisme, reflectint la consciència mediambiental de les parelles modernes. Els complements, com mocadors, cinturons, capells o detalls florals, són essencials per personalitzar cada look i afegir-hi un toc de fantasia i creativitat.

Per als nuvis, la moda ha evolucionat cap a combinacions més versàtils i elegants: smokings clàssics, vestits de línia moderna o combinacions de jupes i americanes amb detalls de color que reflecteixen la seva personalitat. Els complements masculins -rellotges, corbates, mocassins o botons de puny- marquen la diferència i poden aportar subtileza i estil sense exagerar.

La moda en casaments no només es tracta d'estètica: és també un vehicle per expressar identitat, confiança i complicitat. Els conjunts coordinats de la parella amb els padrins i convidats poden crear una harmonia visual memorable i enriquir l'experiència del dia.

Finalment, la moda nupcial no es limita al vestuari principal. Les opcions per a cerimònies temàtiques, sessions de fotos prèvies o banquets íntims permeten experimentar amb looks alternatius que reflecteixen la creativitat i la personalitat de cada parella. En aquest context, vestir l'amor és una forma d'art, un diàleg silenciós que parla de passió, elegància i felicitat.



LUKEN

EVENTS

Experts en música en viu per a casaments a Girona

Portem el teu casament a un altre nivell amb una banda sonora feta a mida. Som un equip d'apassionats: la música no és només la nostra feina, és la nostra vida, i això es nota a cada detall.

Què oferim?

- Cerimònies emotives amb solistes, duos i instrumentistes.
- Còctels vibrants amb rumba, pop i rock, que poden anar de menys a més... o més tranquils amb Soul/Jazz/Classic...
- Postbanquets plens d'energia amb bandes de versions que encenen la festa i interactuen amb els convidats.

Repertori personalitzat

- Trieu les cançons que vulgueu escoltar.
- Oferim repertori a mida en català, espanyol i internacional.
- El nostre Music Planner us ajuda a escollir el format ideal i a crear l'ambient perfecte.

Extres que marquen la diferència

- Sonorització completa d'espais
- DJ per tancar la festa amb ritme
- Bandes tribut
- Propostes sorpresa: quadres flamencs, monologuistes, mags, violins, saxos... I més!

Luken Events: Casaments que deixen empremta

Tel. 661 047 090
lukenevents@gmail.com



Delicatessen

SUPLEMENT GASTRONÒMIC DE GIDONA



PROPOSTES

DIVINUM
L'ALIANÇA

TEMPORADA

Els bolets

Quan arriba la tardor, Catalunya s'omple d'un aroma inconfusible de bosc humit i terra mullada: és la temporada dels **bolets**. Més enllà de l'afició clàssica de sortir a caminar amb cistells, tallar els rovellons arran de terra i deixar que les espores caiguin al bosc, els mercats es converteixen en veritables aparadors d'aquesta joia gastronòmica. Encara que la sequera fa minvar la collita, les parades ofereixen una gran varietat de bolets frescos: ceps, rovellons, pinetells, trompetes de la mort, rossinyols, camagroc i gírgoles, entre altres.

Amb ells podrem per exemple saltejar els camagroc amb alls tendres i afegir cigrons cuits, realitzar un deliciós carpaccio de ceps amb vinagreta, fer salsa per acompanyar plats de pasta o la manera més tradicional, rovellons o pinetells a la brasa amb un raig d'oli cru.

Els bolets són un producte versàtil i saludable i es poden cuinar de moltes maneres. Aquesta temporada, només cal passejar entre les parades, olorar els bolets i deixar-se portar per la inspiració que ofereix cada rovelló, cada cep i cada trompeta de la mort: un univers de sabors que porta el bosc directament al plat.



DIVINUM

GIRONA

Lluïnt amb més força que mai

Hi ha pocs restaurants que hagin generat tanta unanimitat a l'hora de reclamar una estrella Michelin com el **Divinum**. Durant anys semblava que no arribaria mai, fins que finalment, l'any passat, el restaurant gironí es va coronar amb el merescut reconeixement. Un triomf que porta el nom dels seus joves xefs, **Arnau Casadevall i Isidre Soler**, però també el de l'infatigable tàndem format per **Joan Morillo i Laura Tejero**, ànima i motor del projecte.

La cuina és el cor d'un restaurant, però el servei és l'ànima. I si alguna cosa distingeix el Divinum és precisament la **seva excel·lència en sala**, fruit de l'experiència de Joan Morillo, format a El Racó de Can Fabes sota el mestratge de Santi Santamaria i Joan Carles Ibáñez. Aquesta herència es percep en cada detall d'un servei clàssic, refinat i proper, que converteix cada visita en una experiència rodona.

Mentrestant, a la cuina, Casadevall i Soler han portat el restaurant a una **nova etapa d'elegància i maduresa**. La seva proposta actual combina tradició i risc amb una sensibilitat especial pel territori: plats com la **ceba, l'anxova i el cargol** en una combinació sorprenent; el **calamar de potera amb ceps i pil-pil**, d'execució impecable; o el **tartar de gamba** amb crema de pinyons i sàlvia, delicat i poderós alhora. També brillen el **ravioli de faisà amb escabetx**, exemple de cuina burgesa ben entesa, i el **garrí cruixent gironí amb moniato**, que substitueix amb encert el massa vist colomí. El menú culmina amb un **xai amb anguila fumada**, evocant el sabor salí de Normandia.

El **carro de formatges** que presenta Joan Morillo és ja un clàssic, i la **carta de vins**, dirigida amb criteri i passió per Laura Tejero, completa una experiència sense fissures. El Divinum brilla com mai: és avui un **referent absolut de la restauració gironina**, un restaurant on l'equilibri entre cuina, sala i emoció és total.



L'ALIANÇA

ANGLÈS

En el moment més alt de la seva història

L'Aliança d'Anglès viu el moment més alt de la seva trajectòria. Hi ha restaurants que, per la seva història, ubicació i evolució constant, desperten expectatives molt elevades, i aquest n'és un exemple clar. Fundat pel recordat xef **Lluís Feliu**, que va situar l'Aliança com una referència gastronòmica catalana i va aconseguir **una estrella Michelin**, el restaurant ocupa un edifici noucentista que va néixer com a punt de trobada per fer el vermut i compartir bons moments.

La mort sobtada d'en Lluís va marcar un punt d'inflexió. La seva filla, **Cristina Feliu**, va decidir formar-se a El Celler de Can Roca, on va conèixer l'**Àlex Carrera**, aleshores cap de partida i avui xef de la casa. Junts van emprendre una nova etapa plena de sensibilitat i respecte per la història del restaurant, i van aconseguir que L'Aliança recuperés la seva estrella i el seu prestigi.

Des d'aleshores, el creixement ha estat constant. Amb una cuina impressionant i un servei impecable, han invertit en millorar cada detall, moguts per passió més que per ambició. Malgrat les dificultats d'estar en un poble petit com Anglès, a només 20 minuts de Girona, han sabut elevar l'excel·lència fins a nivells propis d'una gran ciutat gastronòmica.

El **nou menú degustació** és una demostració de maduresa i identitat. La tradició catalana hi és molt present, reinterpretada amb creativitat, tècnica i elegància. Hi destaquen els **13 aperitius inspirats en el vermut, el tàrtar d'ostra amb bergamota, el milfulls de verdures amb salsa al cava, el pil·pil de turbot amb pell o les quatre seqüències de l'ànec amb peres**, culminant amb un emocionant **mar i muntanya de cua de porc amb esparidenyes**. Plats que emocionen i sorprenen a parts iguals.

A la sala, Cristina ofereix un **servei exquisit**, amb un coneixement profund de vins i licors, i una aposta pels **formatges artesanals gironins** que cada cop guanya més protagonisme.

L'Aliança viu una etapa esplendorosa. La constància, la qualitat del producte i la coherència del projecte fan pensar que podria ser **el proper restaurant gironí amb dues estrelles Michelin**. Un reconeixement merescut per la dedicació i el talent de **Cristina Feliu i Àlex Carrera**.





MIRADOR DE CAN PI

En un entorn envoltat de natura i encant, aquest espai per a esdeveniments s'ha convertit en el lloc ideal per celebrar casaments íntims a Girona.

Amb un ambient proper, càlid i ple de detalls, ofereix la combinació perfecta d'elegància i proximitat, perquè cada parella pugui viure un dia absolutament únic i personalitzat.

L'espai exterior, situat al cor de la Vall de Sant Daniel, juntament amb els espais interiors de la masia i la seva cuina de proximitat, converteixen cada

celebració en una experiència plena de màgia. L'equip professional acompanya els nuvis en tot moment, cuidant cada detall perquè res no quedi a l'atzar: des del banquet fins a la decoració floral, la música i fins i tot el muntatge de les carpes, si calen.

És un espai on les emocions prenen forma i els records perduren per sempre. Si somies amb un casament íntim, diferent i amb ànima, aquest és el teu refugi perfecte per dir "sí, vull" amb tota l'essència i autenticitat.



Cafeteria i restaurant.
Esmorzars i menús de migdia.
Plats casolans amb un toc d'autor.
Obert de dilluns a divendres.



Mirador de Can Pi

L'origen de la nostra filosofia! Una masia enmig de la natura que inspira la nostra oferta, amb plantes silvestres i cuina de proximitat. Menús de caps de setmana.

badall

Restaurant de cuina d'autor amb plantes silvestres. Menú migdia, de dilluns a divendres i menú gastronòmic les nits i els caps de setmana.



C/ Emili Grahit, 10B - GIRONA
Reserves: T. 678 459 695



Vall de Sant Daniel - GIRONA
Reserves: T. 660 346 423



C/ Eiximenis, 8-10 - GIRONA
Reserves: T. 611 909 063



Àuria Bel
Pastry Xef en
obrador-pastisseria
Sweet Aury de Pals
@obrador.sweetaury

CARBASSA TARDORENCA

Ingredients

- 300 gr de polpa de maracujà i mango
- 100 gr de puré de carbassa cuïta
- 3 fulles de gelatina
- 250 ml de nata per muntar
- 50 g de sucre
- Confitura de carbassa
- Brownie de xocolata o pa de pessic
- Magrana
- Motlles en forma de mini carbassa

Preparació

En un bol amb aigua freda posem les fulles de gelatina a hidratar uns 5 min. Mentrestant, muntarem la nata i quan estigui semimuntada, afegim a poc a poc el sucre i continuem batent fins que la nata estigui perfectament muntada. Escorrem bé les fulles de gelatina i les dissolem en 40 ml de puré de maracujà calent i remenem bé fins que la gelatina es dissolgui per complet, afegim aquesta barreja al bol amb la resta del puré “maracujà, mango i carbassa” i barregem bé fins que la nata estigui perfectament muntada amb unes varetes. Incorporem a poc a poc la barreja al bol de la nata. Barrejarem amb una espàtula i amb moviments suaus i envoltants fins que tinguem una barreja homogènia.

Col·loquem la mousse dintre als motlles de silicona en forma i als posar al congelador unes 12 hores.

Els desemmotllem i els conservem a la nevera.

En un plat, col·locarem la mini carbassa i la confitura.

Adornar amb trossos de brownie i grana magrana i ja està a punt per servir.



OUS FARCITS

Ingredients

- 8 ous (2 per persona)
- 150 g de tonyina en oli d'oliva
- 10 olives verdes (sense pinyol)
- 4 cullerades de maionesa
- Sal al gust

Preparació

Els **ous farcits de tonyina** són un dels plats més versàtils de la cuina casolana. Amb ingredients senzills i habituals a la nevera, es poden preparar fins i tot sense gaire experiència culinària, convertint-se en un recurs perfecte per a pícnic, menús "taper" o dinars que cal tenir llestos amb antelació. El secret està en aconseguir un farcit cremós i saborós que doni vida a les clares d'ou sense complicacions.

Per elaborar-los, primer cal obrir les llaunes de **tonyina en oli d'oliva**, escórrer-la i col·locar-la en un bol. Les **olives verdes** es tallen: quatre s'aparten per decorar i la resta es piquen finament. A continuació, es tallen les **rovelles dels ous durs** i s'afegeixen al bol. Tot es barreja amb **maionesa** i una mica de sal fins obtenir una pasta homogènia i cremosa. Amb una cullera petita o ganivet amb punta rodona, es farceixen les clares amb cura, simulant la forma de la rovell original.

La presentació permet diverses opcions: mitges olives a sobre de cada ou, una mica de maionesa i tires de pebrot escalivat, o rovelles ratllades per sobre. Així, el plat combina sabor, textura i vistositat, perfecte per sorprendre sense complicar-se a la cuina.



Festes de pijames i tipis per a casaments

Una festa màgica a domicili!!!

@ponle_un_tipi

633827636

girona@ponleuntipi.com

www.ponleuntipi.com





BLOODY MARY

Vermell, picant i irresistible

El **Bloody Mary** és un dels còctels més reconeixibles del món, però també un dels més singulars. Amb el seu color vermell intens i la seva naturalesa salada, va trencar els esquemes d'una cocteleria acostumada als sabors dolços i cítrics. El seu ingredient principal, el suc de tomàquet, li confereix un caràcter únic i unes propietats que han contribuït a la seva fama d'"antídot" per a les ressacas. Riquesa vitamínica, minerals essencials i efectes alcalinitzants han fet del Bloody Mary gairebé una beguda funcional abans que aquesta paraula es posés de moda.

La història més acceptada situa el seu origen a **París**, a començaments dels anys vint del segle passat. Allà, un jove barman anomenat **Fernand Petiot**, que treballava al cèlebre **Harry's New York Bar**, hauria combinat vodka i suc de tomàquet a parts iguals, donant lloc a una barreja tan inusual com encertada. El còctel va despertar curiositat entre la clientela cosmopolita del local, convertint-se en una beguda de matí o migdia, ideal per "reprendre el pols" després d'una nit llarga.

Una dècada més tard, ja instal·lat a Nova York, Petiot va perfeccionar la seva creació al **King Cole Bar** del **St. Regis Hotel**. Hi va afegir suc de llimona, salsa Worcestershire, unes gotes de tabasco, sal i pebre. Així naixia la versió moderna del Bloody Mary, la mateixa que avui continua servint-se arreu del món, sovint decorada amb una rodanxa de llimona i un branquilló d'api.

Recepta del Bloody Mary clàssic

En un got mesclador, combinar 4,5 cl de vodka, 9 cl de suc de tomàquet i 1,5 cl de suc de llimona acabat d'espremer. Afegir un raig de salsa Worcestershire, dues gotes de tabasco, una punta de sal i una mica de pebre negre molt. Agitar suaument i servir en un got alt amb gel abundant. Decorar amb una rodanxa de llimona i un branquilló d'api.

Més d'un segle després, aquest còctel icònic segueix essent un símbol de sofisticació informal: intens, equilibrat i impossible de confondre.

EHTG

Més enllà de les aules

Parlem amb dues alumnes del grau mitjà de Cuina i Gastronomia de l'Escola d'Hoteleria i Turisme de Girona, que volen compartir la seva trajectòria i projectes de futur. Són dues joves amb una gran passió pel món de la cuina i amb molts projectes pel davant. Elles són la **Janna** i la **Maria**, i ens expliquen una mica més sobre la seva història, els seus somnis i com va començar la seva amistat.

Per començar, com us presenteu?

Janna: Hola, soc la Janna Carbonell Masferrer i vinc de Sant Feliu de Buixalleu. Els meus pares tenen un restaurant, el "Restaurant Masferrer", així que, des de petita, he crescut entre fogons. Crec que és per això que sempre m'ha fascinat la cuina.

Maria: I jo soc la Maria Puigvert Juncà, d'Olot. Sempre m'ha agradat la cuina i tot el que l'envolta. Quan vaig acabar l'ESO, vaig tenir molt clar que volia seguir aquest camí.

I què us agradaria fer en un futur?

Janna: M'agradaria estudiar el grau superior de Direcció de cuina i continuar formant-me. El meu objectiu és continuar amb el negoci familiar i convertir-me en la vuitena generació que el porta!

Maria: Jo també vull fer el grau superior de Direcció de cuina i aprofitar per conèixer món. Somio viatjar, descobrir noves gastronomies i, si pot ser, treballar un temps en algun restaurant fora d'Espanya.

Què us va portar fins a l'Escola d'Hoteleria i Turisme de Girona?

Janna: Doncs a mi, el pes del negoci familiar i, sobre-tot, el fet que és una escola molt reconeguda.

Maria: Jo tenia molt clar que volia estudiar i formar-me bé en aquest món, i aquí vaig trobar el lloc perfecte.

I quan us vau conèixer, com va ser?

Maria: El primer dia de classe recordo que estava molt nerviosa: no coneixia ningú i tenia la sensació de no encaixar gaire.

Janna: Jo igual! Fins que em vaig girar i li vaig dir: "Hola, i tu, d'on ets?". A partir d'aquella frase, ja no vam callar en tot el dia.



Maria: Sí! Ens vam adonar que teníem moltíssimes coses en comú, i no només en cuina. Ens entenem amb una sola mirada.

Creieu que aquesta amistat seguirà després de l'escola?

Janna: I tant!

Maria: Segur que sí. Ja sigui acabant de formar-nos juntes, quedant per anar a exposicions o, qui sap, potser fins i tot treballant plegades en un futur.

Ens podeu compartir alguna anècdota?

En les classes serioses (teòricament) de Preelaboració i conservació d'aliments, tot comença amb la professora anunciant el "número maleït" del dia: tal·leu 4 cebes, nosaltres murris, en tallàvem 3; si ens deia 5, en fèiem 4. La Maria era un as amb la carn però un desastre amb el peix, i la Janna, just al contrari. Així que, mentre la profe atenia els altres companys, fèiem el nostre intercanvi clandestí: una li passava la carn malgirbada i l'altre li donava el peix a mig fer. Tot dissimulat, com un contraban gastronòmic. Entre cebes "retallades" i productes "canviats", vam sobreviure a les pràctiques amb humor i complicitat.

Moltes gràcies per compartir la vostra història, i molta sort en els projectes que vindran.



RUTA DE RESTAURANTS



FÈNIX

RESTAURANT

Menú diari i caps de setmana
Vespres de pintxos

Travessia de la Creu, 5
17002 Girona
Tel. 650 127 663
fenixbarrestaurant.es



LA MASIA DE DOMENY

RESTAURANT

Cuina catalana de temporada en una acollidora masia, especialitzats en carn a la brasa, arrossos i guisats, a 5' de Girona. Menú diari, cap de setmana i de grups, amb grans espais (10 a 60 persones).

Obert cada dia excepte dimecres
A l'antic Cabrit (davant Nestlé)
Domeny - T. 972 20 24 24
@lamasiadedomeny



GIRUM

RESTAURANT

Oferim menú diari i menú festiu. Obrim a la nit per reserves de més de 25 persones per a celebracions, sopars d'empresa... ens adaptem a les teves necessitats! T'esperem!

C/ Francesc Ferrer 6, 17007 Girona
T. 972 39 16 18 / 689 62 15 62
girumrestaurant@gmail.com
@girumrestaurant



AMICI

CAFÈ

Esmorzars, berenars i un cheesecake per a llepar-se'n els dits.
De dilluns a diumenge (caps de setmana només matins).

Carrer Migdia, 77
17003 Girona
Telèfon: 972647278
@amici.coffee.girona



LA SOCCA

RESTAURANT

Cuina d'autor amb plantes silvestres. Plats frescos, originals i de temporada. Cada setmana ofereix un menú amb entrants, principals i postres que canvien segons el mercat.

C/ Emili Grahit 10-B, 17002 Girona
De dll. a div. de 7.30 a 17.30 h
T. 678 459 695
lasocarestaurant@gmail.com



MIRADOR DE CAN PI

RESTAURANT

Una masia enmig de la natura que inspira la seva oferta, amb plantes silvestres i cuina de proximitat. Menús de caps de setmana.

Vall de Sant Daniel - Girona
T. 660 346 423
miradorcanpi.com



BADALL

RESTAURANT

Restaurant de cuina d'autor amb plantes silvestres. Menú migdia, de dilluns a divendres i menú gastronòmic les nits i els caps de setmana.

C/ Eiximenis, 8-10 - Girona
T. 611 909 063
badall.es



SOL BLANC

RESTAURANT

Ubicat en una encantadora masia a Pals, Sol Blanc és un temple del producte de qualitat, cuina clàssica i especialitzat en arrossos.

Barri Molinet, 14 - Pals
T. 972 667 365
info@restaurantsolblanc.com
restaurantsolblanc.com



Ajudant els ajuntaments, la Diputació us ajuda en el vostre dia a dia.



Gestió i promoció de més de 500 km de routes a peu o en bici per tota la demarcació de Girona, amb connexió interfronterera

Què és la Diputació?

La Diputació té competències per al govern i l'administració de la província. Els seus diputats són escollits a partir de les eleccions municipals.

Què fa?

Dona suport tècnic i econòmic als 221 ajuntaments, proveeix de serveis els municipis més petits i els proporciona fons estatuts per a infraestructures, cultura o altres necessitats.



Com es finança?

Més del 90 % del pressupost de la Diputació per al 2025 prové de transferències estatals, tret dels ingressos liquidats per la ciutadania.

Es transparent?

Per quart any consecutiu, la Diputació de Girona ha estat reconeguda per les entitats avaluadores, en haver assolit la màxima transparència dels indicadors establerts.



Diputació de Girona

Al costat dels ajuntaments, al vostre costat

dermika

LONGEVITY HEALTH

•EMPORDA•



Longevitat



Medicina
estètica



Unitat
Capilar



Fisioteràpia
Osteopàtia



Benestar



Programes
de Salut i Retirs