

la Fura

L'INFORMATIU DE L'ALT PENEDEÈS,
BAIX PENEDEÈS I GARRAF

Del 8 al 14 de gener
de 2016 n. 1.723

Agenda

Comencen a Vilafranca les
Festes de Sant Raimon

» PÀG. 21



El pregó de diumenge
dóna el tret de sortida als
Tres Tombs de Vilanova

» PÀG. 21

Noticiari

**Proposta
arqueològica
a la recerca de
la sinagoga de
Vilafranca**



✳ JOSEP MARIA MASACHS

» PÀG. 9

BAIX PENEDEÈS

Els Pastorets del Vendrell
celebren el 50è aniversari
amb una obra inèdita

» PÀG. 11

GARRAF

Campanya per fer abaratir
el pàrquing de l'Hospital
Sant Camil de Ribes

» PÀG. 12

**Equilibrada,
variada
i nutritiva**

farré
Accessibilitat

PUJAESCALES - ASCENSORS
PLATAFORMES - ENGINYERIA

Tel. 93 817 26 81
Tel. 609 314 500
farré@farré.es
www.elevadorsfarré.com

P

Pistes



Motxilles per a gats astronautes

Backpack A series

Si sou modernets i trencadors segur que us encantarà aquesta motxilla amb forma de càpsula espacial seixantera per a portar el gat amunt i avall. Com si d'un gat astronauta es tractés, la vostra mascota podrà veure l'exterior a través de la finestra circular. I no patiu per si s'ofega, que la motxilla porta uns forats perquè l'animaló pugui respirar! 93 euros

u-pet.co

Mitjons Netflix

Netflix Socks



Estàs enganxat a les sèries de Netflix? Ets d'aquells que esperes que tot estigui en silenci per devorar cinc capítols de cop? I quina ràbia fa quan sense adonar-te'n et quedades adormit i et despertes amb la musiqueta del final dels crèdits, oi? Tranquil! Això li passa a tantíssima gent que els de Netflix han inventat aquests mitjons que detecten quan t'adorms i activen automàticament la tecla de pausa perquè no et perdís ni una escena. Què més es pot demanar? Al seu lloc web trobaràs tots els passos que cal seguir per fer-te'n uns. Ja t'avanço que cal ser un@ manetes...

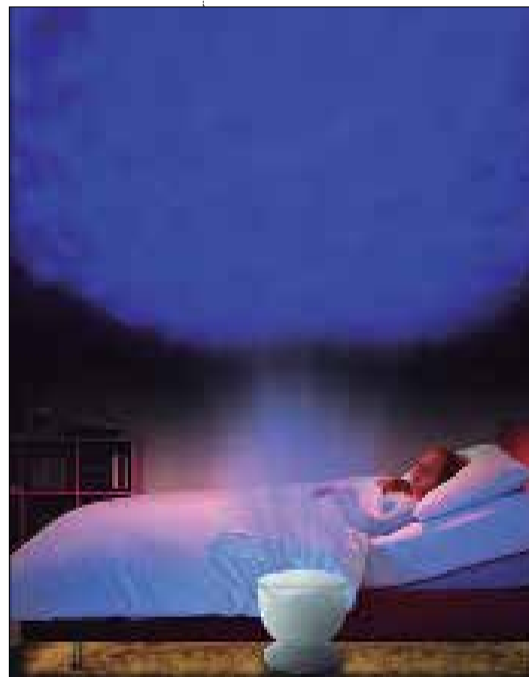
makeit.netflix.com

Amb el mar al llit

Daren Waves

Si és que només de veure la foto ja em relaxo! Onades projectades a la paret que van i vénen, música suau de fons... sí senyor!, d'això se'n diu portar-se l'spa a casa! Aquest projector és capaç de teletransportar-te en un obrir i tancar d'ulls enmig d'un oceà sense por de mullar-te ni marejar-te. El funcionament és ben senzill: funciona amb piles i a més d'imatges té la possibilitat de connectar-hi l'smartphone o un usb amb música. 20 euros

www.curiosite.es



Revisió i tramitació immediata

A PARTIR DEL DIA 11 DE GENER NOUS HORARIS!



Centre Comarcal
Certificats Mèdics

Sense cita prèvia
Carnet de conduir
Permís d'armes
Seguretat privada
Animals perillosos
Titulació nàutica

Informa't sense compromís!

OBRIM DISSABTE!

NOUS SERVEIS

Quiromassatge
Gabinet psicològic
Coaching nutricional

C/ Montblanc, 18, Baixos, cantonada C/ Amàlia Soler
Vilafranca del Penedès T: 93 538 78 71

No cal demanar hora

De dilluns a divendres de 9.30 a 13 i de 16 a 19.30. Dissabtes de 9.30 a 12.

Agrícola MAYO



762,00 €
IVA INCLÒS

COMPRESSOR
4 TEMPS 50 LITRES
ZEPELIN



69,00 €
+ IVA

TISORA
PNEUMÀTICA
AMA 35



95,00 €
+ IVA

TISORA
PNEUMÀTICA
MAIBO



93,00 €
+ IVA

TISORA
PNEUMÀTICA
4 WIN

ZEPELIN

the power of the land



TRITURADORA
REVERSIBLE
DOBLE ALIMENTADOR

ESCOMBRADORA
DE RESTES DE PODA
DE VINYA

CULTIVADOR EXTENSIBLE AMB INTERCEPS HIDRÀULICS



ABONADORA
Rochä

C/ Enologia, 4, nau 10 · Pol. Industrial Domenys II · VILAFRANCA
651 429 132 · 679 651 847 · mayoagricola2@hotmail.com

Edita

LA FURA CONTINGUTS SCCL
NIF F66599226

Consell editorial

Roser Ferrer, Meritxell Pérez,
Jaume Plans i Lúdia Recasens

Redacció

Roser Ferrer, Meritxell Pérez i Jaume Plans

Disseny i maquetació

Marta Carbó

Administració

Lúdia Recasens

Gestió comercial

Marta Escudé i Miquel Àngel González-Nuevo

Col·laboradors

Maria Batet, Santi Borrell, Montse Bueno, Andreu Caralt,
Ismael Carbó, Miquel Casellas, Rosa Codina, Anna Cuixeres,
Cristina Domingo, Oriol Duran, Ernest Gili, Juli Grandia, Pere
Martí, Josep Miró i Jaume Rafecas

25.000 EXEMPLARS SETMANALS GRATUÏTS

DISTRIBUCIÓ A 216 FLEQUES DE 42 MUNICIPIS
DE L'ALT PENEDEÈS, BAIX PENEDEÈS, GARRAF I ANOIA
Albinyana, L'Arboç, Avinyonet del Penedès, Banyeres, Bellvei,
la Bisbal del Penedès, les Cabanyes, Calafell, Canaletes,
Canyelles, Castellet i la Gornal, Castellví de la Marca, Cunit,
Font-rubí, Gelida, la Granada, la Llacuna, Llorenç del
Penedès, Mediona, Olèrdola, Olesa de Bonesvalls, Pacs del
Penedès, el Pla del Penedès, Pontons, Puigdàlber, Santa Fe
del Penedès, Santa Margarida i els Monjos, Santa Oliva, Sant
Cugat Sesgarrigues, Sant Jaume dels Domenys, Sant Llorenç
d'Hortons, Sant Martí Sarroca, Sant Pere de Ribes, Sant Pere
de Riudebitlles, Sant Quintí de Mediona, Sant Sadurní d'Anoia,
Subirats, Torrelavit, Torrelles de Foix, el Vendrell, Vilafranca
del Penedès, Vilanova i la Geltrú i Vilobí del Penedès.

LA FURA CONTINGUTS SCCL

c. Santa Digna, 9 · 08720 Vilafranca del Penedès
Tel. 93 676 68 46

redaccio@lafuranova.cat agenda@lafuranova.cat
publicitat@lafuranova.cat comercial@lafuranova.cat
administracio@lafuranova.cat bustia@lafuranova.cat

DIFUSIÓ CONTROLADA PER:

MEMBRE DE:



amic mitjans d'informació
i comunicació

IMPRÈS A: INDUGRAF OFFSET, SA · TEL. 977 29 64 77

DIPÒSIT LEGAL: B-16.850-1982

L'editorial

Segona volta

Finalment, la CUP ha pres la decisió que tan ansiosa ha tingut tot Catalunya –i bona part d'Espanya– i, si no hi ha sorpreses d'última hora, al març tornarem a estar convocats a votar. Una decisió que hom hauria vist com a transcendental s'hi s'hagués pres fa un parell de mesos, però que a mesura que s'anaven succeint les propostes, negatives i desaires, el ciutadà de peu cada cop ha anat veient que no n'era tant. I és que: com es podrien haver entès, com ens poden conduir a una fita tan difícil com és la independència, tenint en contra un estat potent com és Espanya, si Junts pel Sí i la CUP no són capaços d'entendre's ni per triar president?

A aquest carreró sense sortida s'hi ha arribat perquè les bases per tenir un estat propi encara no són prou sòlides. El camí que s'ha fet durant el darrer quinquenni ha estat immens. S'ha triplicat la població que s'ha adonat que l'única manera de tenir un estat que defensi els seus interessos és que sigui propi, i no aliè. Però no en som prou. Ens cal més massa social. A la independència no s'hi arriba amb el 50+1%. Anem pel bon camí, els polítics no han

Per molt que molts en vulguin cantar les absoltes, el procés no és mort. I ca!

estat a l'alçada (qui se'n sorprèn!), però la lluita continua. Cal veure el moment actual del procés com una escala més. Perquè per molt que molts en vulguin cantar les absoltes, el procés no és mort. I ca! Estem a mig camí i l'atzucac actual ens ha de servir per aclarir temes. Ara JxS (que aplega més del 85% de l'independentisme i que, per tant, és qui pot portar el país a la llibertat) ja sap amb qui no pot comptar; sap que de la meitat del 15% restant

no en pot confiar. Perquè el clam majoritari d'unitat no ha estat escoltat.

I ara què? Doncs, si l'objectiu continua sent al mateix, no té sentit buscar culpables. La societat civil s'ha de rearmar i cal anar novament a totes als nous comicis que ja semblen inevitables. Hi haurà cap independentista que de la nit al dia n'hagi deixat de ser? Oi que no? Doncs demostrarem-ho a les urnes. Convertim les noves eleccions en una segona volta, que serveixin per ratificar que l'independentisme continua portant la batuta. Sigui quin sigui el govern que en surti. Encara que no hi arribem tan de pressa com els més il·lusos esperaven. Però seguim fent camí. Que encara ens en queda molt per fer.

Semàfor



APARCAMENT CAR

És abusiu que es cobrin 2,20€/h per aparcar en un hospital, al Sant Camil



POSSIBLES ELECCIONS

Davant del bloqueig existent, la convocatòria de noves eleccions és una sortida

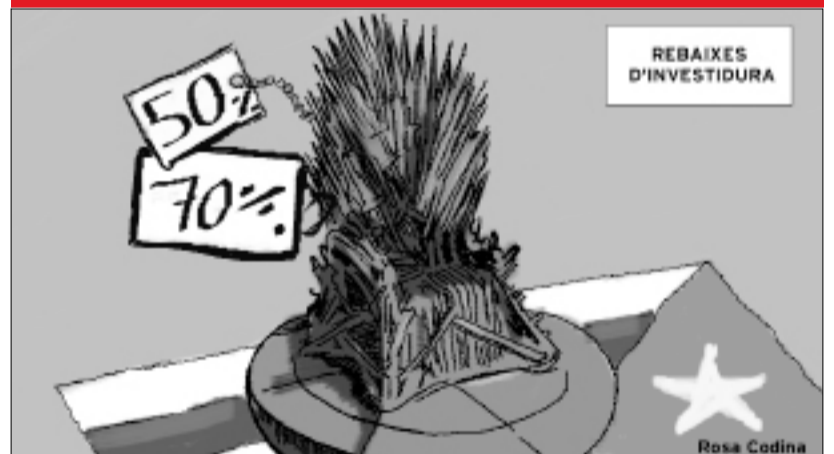


RECICLATGE D'OLI

Nou Verd ha estès ja a 12.000 famílies del Penedès la recollida d'oli per reciclar

La vinyeta

Rosa Codina



REBAIXES D'INVESTIDURA

Rosa Codina

JOIES | MONEDES | RELLOTGES | PLATA | DIAMANTS | LINGOTS...

COMPREM RELLOTGES
de marques exclusives



Valoracions personalitzades

COMPREM DIAMANTS
valoracions a l'alça



També especialistes en diamants de més de 4 quirats

COMPREM OR



Tenint en compte el valor global de la joia

30€
DE REGAL A PARTIR DE 20 GRAMS D'OR

COMPREM OR I PLATA
Nº1 a Catalunya

Un equip format per professionals experts en: diamants, pedres precioses, rellotges de primeres marques i joies antigues d'or i plata

* Clienta sol·licita fins al 15 de febrer. Regal limitat per persona i dia.

Més de 40 anys oferint un servei discret i de confiança.

www.compremor.com

VILAFRANCA: Avda. Tarragona, 37 · Tel. 93 892 19 66

També al Vendrell (Jaume Carner, 16) i a Vilanova (Rbla. J.A. Vidal, 1A)

T

Tema de la Setmana



Equilibrada, variada i nutritiva

50% població

Gairebé la meitat de la població catalana major de 18 anys té excés de pes (el 33,1% té sobrepès i el 15% obesitat)

150 milions

Són els casos de la diabetis més comuna al món que es podrien prevenir o endarrerir si se seguís una alimentació saludable

Som als primers dies de l'any i per a molta gent les festes de Nadal s'han traduït en uns quilos de més que es volen perdre sí o sí. És justament després d'aquestes dates quan comencen a aparèixer dietes miraculoses com la Dukan (a base de proteïnes), la dieta de la carxofa, la del pomelo o la dels productes "crema-greixos", la majoria de les quals no han estat validades per la comunitat científica.

Per controlar el pes i compensar els excessos nadalencs, en el següent reportatge reivindiquem seguir una alimentació equilibrada basada en la dieta mediterrània, considerada arreu del món com una de les més saludables. Reconeixement que la Unesco va avalar el 16 de novembre de l'any 2010 a incloure-la en la llista del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.

Una de les característiques més ben valorades de la dieta mediterrània és la seva varietat, ja que inclou aliments de tots els grups (verdures, llegums, cereals, fruita, làctics, carn, peix, ous i olis). Cal tenir en compte que no hi ha cap aliment que porti tots i cadascun dels nutrients (proteïnes, hidrats de carboni, greixos, vitamines i minerals) que el nostre organisme necessita per funcionar. De manera que si l'alimentació és variada, els nutrients que faltin en un aliment, ens l'aportarà un altre, i així podrem aconseguir l'equilibri nutricional desitjat.

Rica en vegetals

Una de les singularitats de la dieta mediterrània és el predomini d'aliments d'origen vegetal en relació amb els d'origen animal, que tenen un major percentatge de greixos i, per tant, un elevat índex de calories. S'engloben en el grup d'aliments d'origen

Els cereals i els vegetals són la base dels plats de la dieta mediterrània

vegetal les verdures i hortalisses (enciam, pastanaga, pebrot, ceba, bleda, api, col, albergínia, carbassó...) la fruita (taronja, poma, pera, raïm, mandarina, kiwi, fruits secs...), els aliments procedents dels cereals (pasta, pa, arròs i els cereals per esmorzar) i els llegums (llenties, cigrons, pèsols, mongetes, faves...).

Les verdures, les hortalisses i la fruita són la principal font de vitamines, minerals i fibra de la nostra dieta i, al mateix temps ens aporten una gran quantitat d'aigua. És fonamental consumir-ne cinc racions diàriament. Gràcies al seu elevat contingut en antioxidants i fibra poden contribuir a prevenir, entre altres, malalties cardiovasculars i algun tipus de càncer.

Els cereals, rics en carbohidrats, ens aporten una part important de l'energia necessària per a les nostres activi-

l'herbolari del mercat
herbolari i dietètica maria teresa i encarna

te

NOU SERVEI DE DIETISTA
TOTS ELS DIVENDRES
DE 10:00 A 14:00
amb la col·laboració de:

us ofereix els millors productes sense lactosa, biològics i naturals, especials per celíacs, diabètics, vegetarians, fitoteràpia... **DIETA ACTIVA**

mercant de sant salvador, parada 4
francesc maclà, s/n
08720 vilafraanca del penedès

facebook/HerbolariDelMercat
te.herbolari@gmail.com
931 429 028

Depuració de l'organisme

Equilibri
nutricional
i emocional

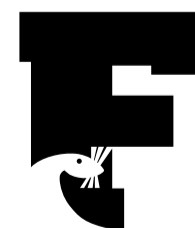


Remeis
naturals
personalitzats

Magda Miralles

Flors de Bach - Reeducació alimentària
Auriculoteràpia - Tècniques de respiració
Meditació

L'Art de Viure · Tel. +34 692 224 361 · lartdeviure@gmail.com
VILAFRANCA DEL PENEDÈS



Anuncieu-vos
a **La Fura**
publicitat@lafuranova.cat
93 676 68 46

c. Santa Digna, 9
Vilafraanca



tats diàries. És per aquest motiu que han de constituir la base fonamental de la nostra alimentació. Es recomana consumir-ne entre quatre i sis racions al dia. És preferible el seu consum integral, ja que alguns nutrients (magnesi, fòsfor etc.) es poden perdre en el processat.

Els llegums són considerats com el grup alimentari d'origen vegetal més complet dels quals disposem i amb nombrosos beneficis per a la salut. Són rics en hidrats de carboni, per això són saciants, i també en proteïnes, i tenen l'avantatge que posseeixen una baixa quantitat de greixos. A més, aporten una quantitat important de fibra, que ajuda a millorar el trànsit intestinal, i de ferro, que els fa ideals per combatre l'anèmia. És aconsellable consumir-ne entre dues i quatre racions a la setmana.

Tant o més important és la quantitat com la qualitat dels aliments. En aquest sentit, és fonamental aprofitar els productes de proximitat i de temporada, ja que, sobretot en el cas de les fruites i les verdures, ens

permet consumir-les en el seu millor moment, tant a nivell d'aportació de nutrients com per la seva aroma i el seu sabor.

Moderada en productes animals

Un consum excessiu de greixos animals no és bo per a la salut. Per tant, se'n recomana una ingesta en quantitats petites. En el cas de la carn, s'aconsellen entre tres i quatre racions a la setmana, preferentment blanques (pollastre, conill, gall dindi...) i formant part de plats a base de verdures i cereals. Les carns vermelles (vedella, porc, xai...) i les carns processades (bacó, salsitxes, frankfurt... i embotits), associades recentment per l'OMS a un major risc de càncer colorectal, s'haurien de consumir amb moderació. En el cas de les primeres, un màxim de dues vegades a la setmana, i en el de les segones, en quantitats molt petites i com a ingredients d'entrepans i plats.

Vinculat a la proximitat del mar, el peix té un pes molt rellevant en la dieta mediterrània. Es recomana con-

La dieta mediterrània destaca per l'ús d'oli d'oliva com a principal font de greix

sumir-ne també entre tres i quatre racions setmanalment. I s'aconsella peix blau (salmó, tonyina, sardina, arengada, turbot...) com a mínim una o dues vegades a la setmana, ja que els seus greixos, encara que d'origen animal, tenen propietats molt semblants a les dels greixos d'origen vegetal, als quals s'atribueixen propietats protectores davant malalties cardiovasculars.

Els ous, a part de greixos i moltes vitamines i minerals, contenen proteïnes de molt bona qualitat, per tant consumir-ne tres o quatre a la setmana és una bona alternativa a la carn i al peix.

L'oli d'oliva, la joia de la nostra gastronomia

Entre les moltes propietats beneficioses per a la salut de la dieta mediterrània destaca la utilització d'oli d'oliva, preferentment verge extra, com a principal greix d'addició. Es tracta del gran tresor de la dieta mediterrània, ja que, a part d'atorgar als plats un sabor i una aroma únics, és un aliment ric en vitamina E, betacarotens i àcids grassos monoinsaturats (àcid oleic) que li confereixen propietats cardioprotectors. També conté polifenols, uns components d'origen vegetal amb

* Piràmide de l'alimentació saludable. Infografia extreta del material divulgatiu de la Generalitat de Catalunya

BUFET D'ADVOCATS DE BARCELONA
amb més de 50 anys d'experiència

ofereix mensualment els seus

DIES SOLIDARIS
Consultes-entrevistes TOTALMENT GRATUÏTES

Tel. 932 073 055
Dilluns i divendres de 10 a 13 h
i de 16 a 20 h
consorciolegal@telefonica.net

Atenció personalitzada i confidencial

CIVIL • MERCANTIL • HERÈNCIES
INDEMNITZACIONS • BANC I CAIXES
SOCIETATS • ARRENDAMENTS
DIVORCIS • ETC.

CUINES DAVID
dissabte matí obert
c. Amàlia Soler, 1 (cantonada Santa Digna)
Vilafranca del Penedès - tel. 93 819 90 34

Tema de la Setmana

una destacable acció antioxidant que prevenen la formació de substàncies cancerígenes i l'envelliment cel·lular.

Làctics sí, però desnatats

Nutricionalment s'ha de destacar els productes làctics (llet, iogurts, formatges, mató...) com a excel·lents fonts de proteïnes d'alt valor biològic, vitamines i minerals com el calci, importants per a la formació dels ossos i per prevenir l'osteoporosi. El consum de iogurt fresc i altres llets fermentades s'associen a una sèrie de beneficis per a la salut perquè contenen microorganismes vius capaços de millorar l'equilibri de la microflora intestinal. N'hauríem de consumir dues racions al dia i preferentment desnatats pel seu contingut baix en greixos.

El vi, un antioxidant natural

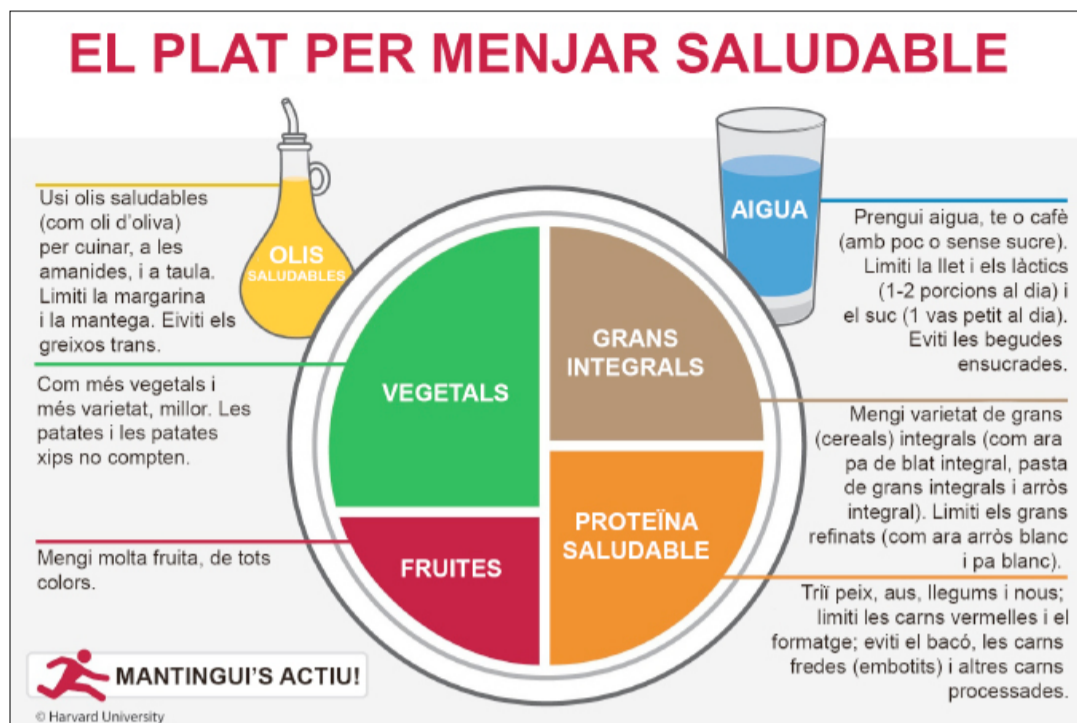
Tot i que per beure la millor opció és l'aigua, el vi, i especialment el vi negre, ric en antioxidants, pot tenir efectes beneficiosos per a la salut si es consumeix amb moderació i en el context d'una dieta equilibrada. Amb tot, l'aigua és la beguda més recomanable. És aconsellable beure'n un litre i mig al dia per disposar d'una bona hidratació corporal i permetre que tots els processos del nostre organisme funcionin adequadament. A més de beure aigua directament, l'aportació de líquid es pot completar

amb infusions d'herbes amb sucre moderat i brous baixos en greix i sal. Són del tot desaconsellables les begudes ensucrades, ja que són una font de calories normalment amb poc valor nutricional.

Cinc àpats al dia

Per assolir l'equilibri nutricional desitjat és molt important no saltar-se cap àpat i fer una distribució adequada de la ingesta d'aliments. S'aconseja fer cinc àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda). Davant el bombardeig d'informació i l'augment de malalties associades als mals hàbits alimentaris, experts en nutrició de la Harvard School of Public Health, d'EUA, va publicar fa uns anys un esquema especificant la composició que hauria de tenir un plat saludable (observar requadre adjunt).

El primer que veiem és que la meitat del nostre plat ha d'estar compost per verdures i fruites. Una quarta part han de ser cereals (arròs, pasta, pa, quinoa...) i l'altra quarta part està reservat a les proteïnes (peix, llegums, fruita seca, ous o carn). També ens convida a usar greixos saludables (l'oli d'oliva), limitar la mantega i evitar greixos trans o insaturats, un tipus d'àcid gras que es troba principalment



* Drets d'autor © 2011 Harvard University. Per més informació sobre el Plat Saludable, sisplau visiteu The Nutrition Source, Departament de Nutrició, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> i Harvard Health Publications, harvard.edu.

en aliments industrialitzats com la margarina, els pastissos i la brioixeria i que són perjudicials per a la salut.

Tècniques culinàries saludables

Per aconseguir una dieta equilibrada, tan important és saber escollir els aliments més saludables com la forma de preparar-los. Per començar, les hortalisses i la fruita s'aconseja consumir-les crues com a mínim un cop al dia i, si s'han de cuinar, fer-ho amb el menor temps possible, ja que la calor de cocció destrueix part dels nutrients.

Per mantenir el valor nutritiu de les verdures és millor cuinar-les al bany maria o al vapor, ja que si les bullim diluïm part de les seves sals minerals. També, una bona idea per conservar el valor nutritiu és utilitzar la tècnica del *papillote*, cuinant les hortalisses al forn embolicant-les en paper d'alumini lleugerament engreixat. D'aquesta forma es couran en el seu propi suc i no haurem d'amanir-les amb oli o molta sal.

Pel que fa a les carns, aus i peixos, les tècniques de cocció més saludables són la planxa, el forn i el bullit, perquè no necessiten l'ús de greixos. Es poden condimentar amb espècies o amb herbes, com el julivert, el pebre, l'all, el porro o el suc de llimona, que en potencien el sabor sense necessitat d'afegir-hi sal.

Finalment, per obtenir un fregit més saludable hem d'utilitzar abundant oli d'oliva, introduir l'aliment quan l'oli estigui ben calent i al final col·locar l'aliment sobre un paper absorbent. No és convenient barrejar diferents

tipus d'olis ni reutilitzar moltes vegades el mateix oli.

La planxa, el forn i el bullit són les tècniques de cocció més saludables

Activitat física, en la nostra rutina diària

Seguir una dieta equilibrada no sempre és suficient per aconseguir el nostre pes ideal. Incorporar la pràctica d'exercici físic de forma regular en la nostra rutina diària hi ajudarà de forma significativa. Nombrosos estudis han demostrat que practicar un mínim de trenta minuts d'activitat física moderada cinc cops per setmana ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia. A més contribueix a sentir-se millor, amb més energia, i a disminuir l'estrès i l'ansietat.

Prevenió de malalties

Seguir una alimentació equilibrada i practicar exercici de forma regular són dos grans aliats per a la prevenció de malalties cardiovasculars com nivells elevats de colesterol en sang, tensió arterial elevada, sobrepès, obesitat i diabetis. Segons dades de l'enquesta de Salut de Catalunya del 2014, gairebé la meitat de la població de més de 18 anys té excés de pes (el 33,1% té sobrepès i el 15% obesitat).

Pel que fa a la diabetis, a Catalunya el nombre estimat de persones afectades per aquesta malaltia està al voltant de 550.000. A nivell mundial, segons dades facilitades per l'OMS el 2014, prop de 400 milions d'adults viuen amb aquesta malaltia, una xifra que s'estima que arribarà als 600 milions l'any 2035. Adoptant estils de vida saludables, segons la mateixa OMS, es podrien prevenir o endarrerir 150 milions de casos de la diabetis més comuna.

sofasy.com

499€

Oferta Premium

Pack Canapé Abatible 150x190 Hight Box
+ Matalàs Visco 6 cms 150x190

PVP amb IVA, Transport i Montatge inclòs

Estem a Vilafranca, Rambla Nostra Senyora, Nº 8

"Consumir productes de temporada és clau per una dieta saludable"

Lluïsa Santacana és diplomada superior en Dietètica i Nutrició Humana. Fa trenta anys que treballa a l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès. És màster en Fitoteràpia, disciplina que estudia la utilització de plantes amb finalitats terapèutiques, els coneixements de la qual va ampliar a L'Institut Europeu de Substàncies Vegetals (Paris). També col·labora amb la Facultat Blanquerna de la Universitat Ramon Llull.



La mediterrània ha estat reconeguda internacionalment com una de les dietes més saludables. És, doncs, una dieta aconsellable per a tothom?

No forçosament. La dieta mediterrània és la que compta amb més estudis científics, és per això que gaudeix d'una gran reputació. Fa poc, en una entrevista a "La Contra" de La Vanguardia, l'oncòleg Carlos Alberto González Svatetz va dir que l'ésser humà acumula una informació genètica de 300 anys, aproximadament. És a dir, que el nostre organisme té incorporada una memòria cel·lular diferent en funció del seu lloc d'origen. Seguint aquesta teoria, quan una persona acudeix a la meua consulta requerint un tractament especial, sempre li pregunto on va néixer. En funció de la seva resposta, li recomano una dieta o una altra, basada en els aliments típics del seu país o regió. Per tant a un marroquí i a un català els recomanaré dietes diferents. I és que, malgrat viure a la Mediterrània tenen molts aliments base que no són els mateixos.

Quina és la clau per mantenir una alimentació saludable?

La qualitat de les matèries primeres. Cal tenir en compte el consum de productes de proximitat i de temporada. Estaran en el seu punt òptim de maduració, seran més frescos i saborosos i també tindran un millor preu, ja que com més pròxim, menys intermediaris necessita per arribar al mercat. A més no s'ha d'obviar que els bioritmes que té la natura (ara et dona això ara et dona allò) estan relacionats amb els bioritmes del nostre cos. De manera, que respectant els primers estem ajudant els segons.

Per què ha estat la mediterrània una dieta tan reconeguda arreu?

Perquè contempla un elevat consum d'aliments d'origen vegetal, des de la fruita i l'hortalissa fins als llegums i els cereals, incloent-hi l'arròs i la pasta. Aquests aliments, que contenen propietats anticanceroses, antitumorals i tenen un efecte desintoxicant, diürètic i basificant, predominen per sobre dels d'origen animal com la carn, que és més inflammatòria, més acidificant i crea problemes metabòlics.

Seguir una dieta mediterrània que inclogui aliments de tots els grups és garantia d'un

pes ideal?

No t'ho assegura però hi contribueix considerablement. És molt important acompanyar-la d'exercici físic de forma regular i al llarg de tota la vida. També en l'edat adulta, per evitar la pèrdua de massa muscular.

Per què és millor repartir la ingesta d'aliments en cinc àpats al dia?

El cos no gasta tanta energia per digerir i, en conseqüència, no tenim aquella sensació de pesantor que ens provoca somnolència.

Què passa quan ens saltem un àpat?

Arribem amb més gana al pròxim àpat, aleshores mengem més del compte i causem un desequilibri en el nostre ritme alimentari. Sóc de les que creu que és necessari seguir un ordre. Ara bé, també penso que cadascú pot establir el seu propi ordre. Si per exemple menges més per berenar, pots fer un sopar més lleuger.

Com es pot combatre la gana entre hores?

Un gran aliat són els fruits secs. Són uns aliments altament nutritius. Les panses són riques en substàncies flavonoides, especialment bones per a la salut del cor, a més de funcionar com antioxidants. Les figues aporten molt de calci, les ametlles i les avellanes són altament basificants i les anous, que contenen àcids grassos omega 3, tenen efectes beneficiosos sobre el cervell i augmenten considerablement el temps de coagulació de la sang, prevenint l'aparició de malalties cardiovasculars.

Quantes calories necessitem al dia?

Depèn de l'edat, el sexe, l'activitat física... No té les mateixes necessitats un adolescent que una persona gran sedentària, una dona embarassada o un esportista professional. Sí que és cert que, a partir d'una certa edat, les dones necessitem un mínim de 1.800 calories diàries, mentre que en el cas dels homes els mínims necessaris se situen entre les 2.200 i les 2.400 calories.

Un moment especialment crucial per a la nutrició és la infància. Quines repercussions negatives pot tenir en etapes futures una alimentació incorrecta?

Menjar correctament des de petit significa donar-li una bona informació al cos, que encara

Els aliments d'origen vegetal contenen propietats anticanceroses

ha de créixer i s'ha de modelar. Sóc conscient que la fruita i les verdures no acostumen a agradar a aquesta edat. Una bona alternativa són els batuts combinats. No educar correctament els infants des de petits pot provocar obesitat, trastorns de la conducta, una baixada d'autoestima i diabetis a part d'altres malalties de caràcter cardiovascular.

Un dels perills de les dietes miracle és el temut efecte io-ió

Quins són els perills de les dietes miracle?

Una de les conseqüències més temudes de la majoria d'aquestes dietes, que pretenen baixar quilos amb rapidesa sense modificar els hàbits incorrectes, és l'efecte io-ió. Ràpidament tornes als mals costums alimentaris i recuperes el pes perdut i fins i tot una mica més.

Una bona alimentació és fonamental per al benestar emocional

Nutrició i benestar emocional van de bracet?

Totalment. Una bona alimentació és fonamental per a l'estabilitat psicològica.

Quins són els aliments que tenen una incidència més positiva pel cervell?

Els hidrats de carboni, que es poden trobar a la pasta, el pa i l'arròs, permeten la regulació del flux de la glucosa i fan que l'estabilitat emocional sigui més gran. També la xocolata negra, que segrega endorfines, és considerada un bon antidepressiu, així com els aliments que contenen àcids grassos omega 3 com les anous, el peix blau, la chia i l'oli de lli, ja que milloren l'intercanvi d'informació entre neurones. Estudis recents han demostrat que el safrà és també un gran neurotransmissor.



La Balança

Us acostem aliments saludables i de qualitat al millor preu



Carrer Sant Pere, 10 - Tel. 93 017 29 74
Vilafranca del Penedès, 08720

N

Noticiari

ALT PENEDÈS

LA BLEDA

Es replanteja la zona urbana



El Ple de l'Ajuntament de Sant Martí ha aprovat amb els vots del govern de la CUP-ERC-MSM i l'abstenció de CiU la constitució de la taula de treball de la Bleda, amb l'objectiu de buscar solucions al problema urbanístic de la zona urbana. Cal recordar que el desenvolupament urbanístic dissenyat per la Bleda ha obtingut el rebuig i l'oposició de gran part del veïnat del barri, i el Consistori vol establir nou diàleg amb els seus residents a fi d'arribar a una solució econòmicament viable, que respecti les singularitats paisatgístiques i la tipologia rural de la Bleda. CiU s'hi ha abstingut perquè considera que el vot en la taula de treball no ha de ser per propietari, sinó ponderat segons la superfície de la propietat. L'alcalde ha recordat que ara s'inicia un període d'exposició pública que permet fer al·legacions.

VILAFRANCA

Comencen les festes de Sant Raimon 2016

El pregó de Pablo Sancho va ser el primer dels quasi 80 actes programats entre el 7 i el 24 de gener



Pregó pronunciat a la capella de Sant Joan, on hi ha una exposició d'art modern. ✱ LA FURA

El president de la Federació Catalana de Cine Clubs i membre de Cineclub Vilafranca, Pablo Sancho París, va obrir ahir dijous a la tarda les festes de Sant Raimon 2016 amb un pregó en què sobretot va il·lustrar sobre qui va ser l'ara copatró vilafranquí. Coordinador de les festes quatre anys enrere, Sancho va tenir com a escenari de fons la capella de Sant Joan, on fins al dia 24 es pot visitar l'exposició "Penyafort (Terra vermellenca)", del col·lectiu Art Mirall. Art-Mirall Penedès és una associació d'art contemporani que aplega artistes del Penedès. Participen en la mostra artistes penedesencs i de Barcelona que ensenyen obres de diferents tècniques que van des de la pintura, la fotografia, l'audiovisual o la construcció modular.

La Coordinadora de les festes de Sant Raimon, formada enguany per Ablemalek Erraghioui, Laia Gili, Elena Mestre i Albert Villegas, ha presentat un programa de Festes d'Hivern amb gairebé 80 actes, del 7 al 24 de gener. Hi ha els que es van repetint cada any, com el Sopar de l'Euro (dia 8) o els Tres Tombs (dia 24). El dia de cloenda, a més d'un castell de focs des de la plaça de la Vila, hi haurà una ofrena floral a l'estàtua de Sant Raimon que hi ha a la plaça de Sant Joan.

Altres actes previstos són un "Asado argentino i folklore argentí" a la plaça Milà i Fontanals (dia 10), una xerrada i ruta dels noucentistes vilafranquins (dia 10), la presentació del calendari de La Llum del Nord (dia 22) o un

tast de submarinisme al Complex Aquàtic (dia 17).

L'Agrupació de Raimons organitzarà tres actes. El 38è Sopar de Raimons i Raimundes (dia 16), enguany tindrà Raimundo Viejo com a convidat; Viejo és professor universitari i va ser candidat núm. 5 d'En Comú Podem, per Barcelona. Hi han estat convidats els 287 raimons i raimundes vilafranquins. Per segon any, la Festa dels Raimons (dia 9) substitueix el Ball de Raimons amb la Salseta del Poble Sec, que es va fer durant 25 anys: ara serà una festa amb entrada lliure a Cal Bolel. I el tercer acte serà el 12è concurs d'estirar corda (dia 23), enguany traslladat a la rambla de Sant Francesc i amb una categoria nova: la dels joves.

SANT SADURNÍ

40 tiquets premiats mil euros repartits

Som Sant Sadurní va sortejar dijous mil euros amb la targeta client del comerç local. Totes les compres realitzades entre l'1 de desembre i el 5 de gener en qualsevol de les 60 botigues i establiments on es pot fer ús de la targeta client entraven en el sorteig. En total es va agrair 40 tiquets de compra entre les 14.676 compres fetes durant la campanya de Nadal i Reis. Enguany s'han realitzat un 27% més d'operacions amb la targeta client respecte el mateix període de l'any passat, amb una facturació global que suma 575.659,87 euros amb la targeta client, i havent donat 5.717,18 euros en premis.

ALT PENEDÈS

Josep, el primer nadó de 2016



Josep Rovirova i Marçet és el primer nadó nascut al Penedès al 2016, a l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès. Va néixer a les 5h 23' de la tarda del dia 1 de gener, amb un pes de 3,58 quilos. Els seus pares són Josep Maria Rovirova i Carolina Marçet, mogençs, i té dues germanes, Júlia de 12 anys i Alba de 9, que també va ser la primera nadona de l'Alt Penedès, l'any 2007.

El primer vilafranquí, nascut també a l'hospital, es diu Victory; va néixer diumenge a les 2h 40', amb un pes de 3,24 quilos, i és fill d'Emmanuel i Clarise, d'origen camerunès i residents al Centre.



DESPATX PENEDÈS
ADVOCATS

Rambla Nostra Senyora, 49 1r
Vilafranca del Penedès
93 891 57 34 · info@despatxpenedes.com

- ◇ Reclamació d'impagats
- ◇ Accidents de circulació
- ◇ Reclamacions bancàries: Preferents, subordinades, etc...

- ◇ Divorcis i dret de família
- ◇ Acomiadaments i incapacitats laborals
- ◇ Successions i herències

CONSULTES I PRESSUPOSTOS SENSE COMPROMÍS

VILAFRANCA



Pati del call jueu on es creu que podria estar colgada la sinagoga. ✱ JOSEP MARIA MASACHS

Proposta arqueològica a la recerca de la sinagoga

Pep Bosch i Josep M. Masachs proposen a l'Ajuntament una prospecció a l'antic call jueu per localitzar restes de la sinagoga

L'historiador Pep Bosch i el director de l'Arxiu Històric Comarcal de l'Alt Penedès, Josep M. Masachs, plantejaran passat festes a l'Ajuntament de Vilafranca de fer una prospecció arqueològica a l'antic barri jueu de la vila, el call, per tal d'intentar localitzar-hi la sinagoga. Les cates, asseguren, tenen un pressupost baix, en comparació amb el benefici que se'n podria treure si permetessin descobrir evidències de què sota terra hi ha l'antic call jueu. Els propietaris dels terrenys hi estan d'acord i només falta l'OK municipal.

El punt de partida d'aquesta proposta de prospecció, que comptaria amb la participació directa d'experts del món jueu com

En el millor dels casos s'hi podria trobar un Born 2

l'Institut d'Estudis del Món Jueu i la Universitat de Barcelona, està en el cinquè Congrés per a l'Estudi dels Jueus en Territoris en Llengua Catalana, que va tenir lloc a Barcelona i Palerm al novembre. Allà Bosch i Masachs van presentar una ponència sobre la situació del call jueu a Vilafranca, situant-ne la delimitació i dimensions.

El call jueu estava ubicat en el primer cercle de la ciutat antiga: prop de la torre Dela (la torre de defensa al voltant del qual es va originar Vilafranca), que posteriorment es va reconvertir en castell dels castlans, davant de la capella romànica de Santa Maria i al costat del Palau Reial. La comunitat o aljama jueva va tenir molta importància des de mitjans del segle XIII fins al segle XV: el call deuria tenir uns 6.200 m² i hi vivia un 10% de la població vilafranquina (250-300 persones).

El call era un recinte tancat, atès que els jueus havien de viure aïllats dels cristians i al vespre se'n tancaven les portes d'accés. El delimitaven el palau reial, la muralla i els corralons de Serrauells i de Sant Ramon de Penyafort, i a dins hi havia tota una trama urbana amb els seus carrers. La sinagoga era el centre de la vida dels jueus: hi acudien a resar, a estudiar i hi feien la vida comunitària, amb un govern propi.

GELIDA - VILAFRANCA

Pastorets penedesencs



El grup gelidenc de teatre Les Escoles portarà dissabte a les 7 de la tarda al Teatre Casal l'obra Els Pastorets. Ho farà per segon any consecutiu, amb una versió actual i a la vegada tradicional, de la gelidenc Irene Puig, que va omplir les dues sessions programades a Gelida per les festes de Na-

dal, i que compta amb música en directe. "Què passaria si demà mateix Satanàs decidís venir a Vilafranca amb la intenció d'aconseguir un mal propòsit? Estaríeu disposats a no tenir Nadal? Estaria en Llucifer content?". La resposta, dissabte al Casal vilafranquí.

GALAXY & STAR

PRONTO MODA

REBAIXES

FINS AL
50%

Tel. 653 371 480
 Av. Barcelona, 9
 08799 Pol. Ind. Sant Pere Molanta
 Al costat de Zoomata

STILL Nilfisk

- Venda nou i ocasió
- Reparació
- Lloguer

www.carretilles.com

Av. Tarragona, 169 - Pol. Indus. Estació de Mercaderies - Vilafranca del Penedès - Tel. 93 817 17 11 - carbo@carretilles.com

TORRELLES DE FOIX



Magatzem utilitzat per transformar la droga. ✱ GUÀRDIA CIVIL

Cocaïna negra... i en quantitat

La Guàrdia Civil desmantella un laboratori de coca negra a Torrelles. N'interfervé 375 g

La Guàrdia Civil va fer pública la vigília de Reis la incautació de 375 grams de cocaïna i el desmantellament d'un laboratori ubicat en una nau industrial de Torrelles, on la droga era processada i adulterada a fi i efecte de poder-la comercialitzar.

L'operació policial va permetre la detenció de sis persones (quatre a Barcelona i dues a Santa Cruz de la Palma) que formaven part d'una xarxa internacional de tràfic de cocaïna procedent d'Amèrica del Sud, i va comptar amb la col·laboració de la DEA (Drug Enforcement Administration) dels Estats Units.

L'organització era dirigida des de Venèçuela, des d'on va arribar una parella encarregada de processar i distribuir una gran partida de coca que va arribar en veler a les Canàries. La droga estava barrejada amb una substància sòlida de color negre amb l'objectiu d'eludir els controls policials, i posteriorment havia de ser separada al laboratori clandestí de Torrelles.

En les detencions, també es van intervenir 1.050 litres de productes químics, precursors i útils de laboratori, dues pistoles, munió, plaques de matrícula, 57,5 kg de pasta de coca i 4.200 euros.

VILAFRANCA

12.000 famílies del Penedès reciclen oli a través de l'escola

La cooperativa Nou Verd recull oli usat a 57 escoles, 91 municipis, 678 bars/restaurants, també a dues grans empreses, i es planteja obrir una planta de tractament

L'any 2007 es va posar en marxa el projecte de recollida d'olis domèstics usats en dues escoles vilafraquines (Mas i Perera i Carme-Sant Elies) i des de llavors el projecte "Biodièsel a les escoles" no ha parat de créixer i s'ha anat implantant en la majoria dels centres d'educació primària de les quatre comarques de la vegueria Penedès. Al llarg d'aquests vuit anys, també s'ha adaptat el programa per posar-lo a l'abast dels ajuntaments i dels restaurants que hi vulguin participar.

Actualment, la cooperativa d'inserció sociolaboral Nou Verd gestiona la recollida d'olis en 91 municipis, 57 escoles i 678 centres Horeca (bars, restaurants, cuines...), fet que implica la participació de més de 12.000 famílies en el procés de reciclatge. En els dos darrers anys s'han recollit 79.536 litres d'oli vegetal usat, que permetran la generació de 63.628 litres de biodièsel, una reducció de les emissions de CO2 de 104.192 quilos i un estalvi de 194.863 euros en la despesa de gestió i depuració de les aigües. Aquesta recollida hauria evitat, en cas d'haver-les abocat al desguàs, la contaminació de 79.536.000 litres d'aigua.

El projecte compta amb la col·laboració de la Mancomunitat Penedès Garraf, els municipis implicats i el suport econòmic de l'Obra Social La Caixa, i ha acon-



Treballadores de Nou Verd, netejant els envasos de recollida d'oli. ✱ NOU VERD

seguit en poc temps consolidar-se al Penedès gràcies a la sensibilització i complicitat ciutadana, que s'ha implicat molt activament en un sistema de gestió i valorització de l'oli usat, fàcil i àgil.

Veient l'èxit del "Biodièsel a les escoles", Nou Verd acaba d'engegar una prova pilot per ampliar els espais de recollida de l'oli usat també en empreses de grans dimensions, on hi hagi molts treballadors. La prova pilot s'està duent a terme inicialment a Brosa i DSM Resins, totes dues ubicades al polígon industrial Casanova dels Monjos. L'objectiu és facilitar a les famílies que no tenen infants en edat escolar l'ac-

cés al sistema de recollida d'oli de Nou Verd.

Nou Verd també està valorant la posada en marxa d'una planta de tractament de l'oli usat per fer biodièsel i així completar la gestió de tot el procés de transformació de l'oli, ja que de moment només s'encarrega de la recollida i el primer tractament. En aquest sentit, ja s'han iniciat estudis tècnics, plans de treball i d'inversió, i està a l'espera de disposar de prou capacitat financera per assumir la inversió. El biodièsel generat seria per a autoconsum de la flota de vehicles de la cooperativa, amb un impacte econòmic i mediambiental important per a Nou Verd i el territori.

5.820€ de la festa major solidària a Univers Penedès

L'Associació Univers Penedès, de familiars i amics de persones amb discapacitat, ha estat la beneficiària de la col·laboració compromesa per l'Obra Social de La Caixa a la Festa Major Solidària 2015, que ascendeix a 5.820 euros. A aquesta xifra s'hi ha arribat després d'aplicar un determinat percentatge als donatius privats que ha generat la festa.

cervera

alumini i vidre

Estalvia en calefacció
canviant les finestres de casa teva
SEGURETAT + CONFORT

SMARTPHONE
SAMSUNG GALAXY
J1 LLIURE DE REGAL

Per a compres a partir de 1.590€, oferta fins al 31/1/2016

Anselm Clavé, 59. Sant Martí Sarroca
938990104 - moncervera@hotmail.com

XAUS POCH

Economistes i Gestors

GESTORIA · COMPTABILITATS
ASSESSORIA FISCAL I LABORAL

c. Santa Digna, 13 Local
Tel. 93 890 02 41
08720 Vilafranca del Penedès

TAMBÉ A
av. Josep Tarradellas, 13 - 15, A 2a
Tel. 93 321 22 60
08029 Barcelona

www.xauspoch.com

Noticiari

BAIX PENEDÈS

EL VENDRELL



Mor Joaquín Seijo

El 28 de desembre a la matinada va morir a l'edat de 80 anys Joaquín Seijo, que va ser regidor del PSC a l'Ajuntament del Vendrell entre 1983 i 1995; va ser el titular de les carteres d'Esports, Fires i Turisme. D'origen basc, va arribar al Vendrell amb l'onada de personal especialitzat de Cristallera de l'Arboç. Una de les seves passions era l'esport. Per això, com a regidor va promoure la dotació d'instal·lacions esportives a la vila i posteriorment es va dedicar a l'impuls de l'esport base.

El concurs de fer xató, a punt



Ja estan obertes les inscripcions per participar en la 30a edició del Concurs de Mestres Xatonaires del Vendrell, que organitza l'Ajuntament i que tindrà lloc durant la Xatonada Popular, el diumenge 14 de febrer de 10 del matí a 12 del migdia, a la Rambla.

Per a més informació i per a formalitzar les inscripcions, hom es pot adreçar als baixos de la Casa de la Vila, trucar al tel. 977 16 64 00 o bé dirigir-se a la Regidoria de Promoció Econòmica (Camí Reial, 15-17, tel. 977 66 52 53). Les places són limitades. Els tres premis seran de 300, 150 i 100 euros, respectivament.

EL VENDRELL



L'obra d'enguany fusiona textos de tres autors diferents. ✱ PASTORETS

Pastorets amb obra inèdita per celebrar 50 anys

Aquest cap de setmana comença la 50^a temporada ininterrompuda de Pastorets. Se'n faran cinc sessions

Els Pastorets del Vendrell estan d'enhonorabona. Enguany celebren el 50è aniversari de la seva primera funció, i de 1966 ençà no han deixat de representar-se cap any. Per festejar l'efemèride, a banda de l'actuació infantil amb què s'enceta la temporada aquest diumenge, i les tres d'adults dels tres diumenges següents, hi haurà una sessió especial nocturna (a les 10 de la nit) el dissabte dia 30, en què s'hi han anunciat sorpreses. Serà l'únic dia en què les entrades no seran numerades.

La gran novetat serà, però, que enguany el director de l'obra Pep Vinyes ha agafat els textos dels tres autors dels quals s'ha representat els Pastorets (mossèn Rossend Fortunet els primers anys, mn. Vilarrubias durant quatre anys i Josep Maria Folch i Torres els últims sis anys) i els ha fusionat per treure'n un text inèdit. En total s'interpretaran 17 quadres, mantenint la introducció bíblica inicial, diferents fragments del *Poema de Nadal* de Josep M. de Sagarra recitats per l'àvia a l'inici i al final de l'obra, i es recupera el quadre "El camí",

Pep Vinyes ha fusionat els textos de Folch i Torres, Fortunet i Vilarrubias

que feia anys que no es portava a escena. En total hi haurà 50 nens i nenes de fins a 14 anys damunt l'escenari el dia 10 a partir de les 5 de la tarda, en l'any de més concurrència d'actors infantils, i uns 90 actors en les actuacions dels adults, que també són a les 5. Grans i petits interpretaran la mateixa obra dalt de l'escenari del 120 m² del Teatre Àngel Guimerà (415 localitats).

Com és habitual, el 10% de la recaptació de tots els dies es destinarà a una entitat benèfica. El preu de les entrades, deu euros.

ALBINYANA

Cremen per Reis 20 ha de bosc a Albinyana



✱ BOMBERS

Els Bombers de la Generalitat van donar per controlat dijous a 2/4 de 10 del matí el foc forestal que des del migdia del dia de Reis cremava pi blanc i matoll a la zona del coll de la Font d'en Benet, prop del camí asfaltat que uneix Albinyana i Bonastre. L'incendi es va establir a les 7 de

la tarda de dimecres, amb una afectació d'entre 15 i 20 hectàrees. Durant la nit bombers i ADF van estar remullant la zona, assetjada pel vent de mestral, sobretot de matinada. De dia també hi van treballar diversos mitjans aeris. La causa del foc podria ser la caiguda d'un pal elèctric.

Participa en el 9è concurs

JOVES I CONDUCCIÓ

Què esperes?
www.jovesiconduccio.cat

Concurs de relats, fotografies i vídeos.

Guanya:

- GoPros
- iPods
- i una estada de 2 dies a Portaventura





ATENCIÓ PROFESSORS. Podeu consultar el material educatiu "Joves i Conducció: un dret i una responsabilitat" al web www.jovesiconduccio.racc.cat, per dubtes o qüestions contactar al 902150462, de dilluns a divendres, de 9 a 15 h.

Noticiari**GARRAF**

VILANOVA

Adéu a Esteve Orriols

1984, 1988, 1992, 1995, 1999, 2003 i 2006; diputat provincial (1979-1983) i conseller comarcal del Garraf (1983-1991).

Llicenciat en Dret per la UB, Orriols va formar part del Consell de l'Audiovisual de Catalunya, va ser membre d'Òmnium Cultural i d'Amnistia Internacional, va participar en l'Assemblea Democràtica de Vilanova (1971), va ser membre dels Minyons Escoltes, de la Unió Vilanovina, del Foment Vilanoví i de la Confraria del Sant Crist de la Geltrú, dels Bordegassos de Vilanova. Va ser un dels membres fundadors de l'AVV de la Geltrú i va ser campió infantil d'Espanya amb el Club Patí Vilanova.

El funeral tindrà lloc avui divendres a les 12 del migdia a l'església de Santa Maria de la Geltrú.

Dijous a la matinada va morir a l'edat de 62 anys l'excalde Esteve Orriols. Orriols va presidir l'Ajuntament en dues etapes, de 1992 a 1993 i de 1994 a 1999. També va ser regidor, sempre sota les sigles de CiU, des del primer mandat democràtic de l'any 1979 i fins al 2008, a més de diputat al Parlament en les legislatures de

SANT PERE DE RIBES

Campanya per fer abaratir l'aparcament dels Camils

Un vilanoví ha recollit més de 2.000 firmes en tres mesos i té el suport de sis ajuntaments per reduir l'abusiu preu de l'aparcament de l'hospital Sant Camil: 2,20 euros/hora



Una de les entrades al megaaparcament de davant de l'hospital Sant Camil. ✦ LA FURA

El vilanoví Manel Cardós, de 70 anys, antic afiliat al sindicat CCOO, va iniciar ara fa tres mesos, a primers d'octubre, una campanya per intentar aconseguir que s'abarateixi l'abusiu preu de l'aparcament de l'Hospital Sant Camil, el centre de referència de tot el Garraf. El pàrquing a cel obert de davant de l'hospital el va construir ara fa set anys VNG Aparcaments, l'empresa municipal vilanovina, i fixa uns preus que estan fora de tota lògica tenint en compte que no és un pàrquing soterrat (que té més cost de construcció) i que té la missió d'oferir un servei a usuaris d'un centre sanitari.

En aquest trimestre, Cardós s'ha dedicat a recollir firmes d'usuaris cansats de pagar molt, i n'ha recollit ja més de 2.000. A més, ha enviat una carta i demanat entrevista amb totes les alcaldies dels municipis de referència dels Camils, que són els del Garraf més Cunit (Baix Penedès). I la resposta, afirma, ha estat molt favorable, encara que no unànime. Està especialment agraït del recolzament *total* que li dona l'alcaldessa de Sant Pere de Ribes, Abigail Garrido, com també el

El preu d'aparcar darrere l'hospital de Sant Antoni de Vilanova és de 40 cèntims/hora

dels ajuntaments de Sitges, Cunit i Cubelles. Amb l'alcaldessa de Canyelles, Rosa Huguet, afirma que no hi ha hagut manera de parlar-hi, i tampoc troba la complicitat del president del Consell Comarcal del Garraf, Gerard Figueras. Pel que fa a l'Ajuntament de Vilanova, Cardós rep el suport del PSC (al govern) però no de l'alcaldessa Neus Lloveras (CiU), de qui només obté *bones paraules*. I l'Ajuntament vilanoví és decisiu atès que VNG Aparcaments,

l'empresa que l'explota, és de la seva propietat.

La proposta concreta que ha formulat Cardós és que les tres primeres hores d'estada a l'aparcament del Sant Camil siguin gratuïtes (estaria disposat a ser flexible i que només siguin dues hores) i que a partir de la tercera hora hi hagi una tarifa plana que no superi els 0,50 euros/hora, que haurien de servir per al seu manteniment. Actualment, el cost és de 2,20 euros/hora des del primer minut, i l'any passat preveia facturar 373.257 euros, segons el pressupost de VNG Aparcaments de 2015. Com a referent per fixar la seva proposta de preus assumibles, Cardós recorda que l'aparcament que hi ha a tocar de l'Hospital de Sant Antoni de Vilanova és de 0,40 euros/hora.

Manel Cardós creu que com que l'aparcament dels Camils ja fa set anys que es va obrir, el cost de construcció ja deu estar gairebé pagat, i si encara no ho està, planteja que els ajuntaments de la zona ajuntin una bossa de diners per acabar-lo de rescatar. El que sigui, per acabar amb aquest *robatori*.

Comunions JASIOS

Vestits de Comunió a mida a preus de fàbrica

Som fabricants!

Preus sense competència

Més de 80 models

c. Penedès, 39 · Tel. 93 895 79 44 · Polígon Industrial Les Salines
08880 CUBELLES
www.vestidosdecomunionjasios.es

E

Esports

VILOBÍ

Inscripcions per la duatló



Ja s'han obert les inscripcions per participar a la 4a Duatló de Muntanya dels Pèlags de Vilobí, que se celebrarà el 17 de gener. La cursa, que combina un primer tram de 6 km a peu, un segon de 21km en BTT, i un tercer de 3km a peu de nou, tindrà lloc per l'entorn dels Pèlags i entre les vinyes en un circuit considerat el més ràpid de la lliga i per tant, ideal per als duatletes menys tècnics per desbancar posicions. Enguany s'han introduït alguns corriols en els trams de cursa a peu i alguna pujada curta però intensa en BTT per fer-lo més atractiu.

La prova serà la penúltima de les puntuables per la Lliga Catalana de Duatlons de Muntanya, de manera que obligarà als duatletes que s'estan jugant el títol a arribar preparats a la cita i als clubs que es juguen ascensos i descensos a presentar les seves millors formacions.

Les inscripcions es poden fer fins al 14 de gener a duatlopelags.blogspot.com. Els organitzadors, l'Ajuntament de Vilobí i el Club Triatló Miostaf, esperen arribar als 300 participants.

VILAFRANCA

Més de 300 atletes, a la Sant Silvestre



Sortida de la segona cursa de Sant Silvestre. ✦ CLUB ATLETISME VILAFRANCA (CAV)

Més de tres atletes van participar el darrer dia de l'any a la segona edició de la cursa de Sant Silvestre de Vilafranca, que presentava un circuit de 5 km per alguns dels carrers més emblemàtics del centre de la ciutat.

El primer a finalitzar la prova va ser Lachen Ait Alibou, del club XTerra Vilanova, amb un gran temps de 15'06". El van seguir a la línia de meta Jaouad Hassini,

amb un crono de 16'28", i Manuel Torres (Esportiu Penedès), amb una marca de 16'31".

Jackeline Gómez, del Club Atletisme Vilafranca (CAV), es va imposar en fèmines amb un temps de 19'26". En segona lloc es va classificar Eva Inglada (20'03") i, en tercera posició, Sabine Rhzili (20'21"). Per equips, Fondistes Penedès es va proclamar el conjunt vencedor.

LES GUNYOLES

240 participants

Un total de 240 persones van participar el dia de Sant Esteve a la 14a cursa de Sant Silvestre de Muntanya del Penedès, que cada any canvia d'escenari i que enguany va tenir lloc a Les Gunyoles. En la vessant més competitiva de la cursa (molts la van fer caminant), es va imposar Jordi Gómez, de l'Esportiu Penedès, després d'un emocionant desenllaç frec a

frec amb l'atleta establert a Pola de Siero (Astúries) Joan Carles Solé, a qui va avantatjar en sols un segon. Tercer es va classificar el corredor de Gavà, Rafael Moreno. En fèmines, la primera a creuar la línia de meta va ser la vilafranquina Maria Samsó, per davant de l'atleta de Ribes Gisela Carrion i de la Mariona Jaramillo, ambdues de l'Esportiu Penedès.

PACS

Campió estatal

El banyerenc Isaac Vives, del Club Taekwondo l'Arboç, s'ha proclamat campió estatal de taekwondo en categoria infantil en el Campionat d'Espanya de Clubs celebrat a Benicàssim. La seva companya de club, la també banyerenc Nadia Garrido, va pujar al tercer esglaó del podi en categoria júnior. Grans resultats davant una elevada participació.

SANT SADURNÍ



La regidora d'Esports, Laura Salvador, Berta Tarrida, l'alcalde Maria Rosell i Marc Gual.

Gual i Tarrida, millors esportistes del 2015

Els jugadors sadurninencs d'hoquei patins Marc Gual (FC Barcelona) i Berta Tarrida (CP Voltregà) han estat guardonats com a millors esportistes del 2015. Així es va donar a conèixer el passat 22 de desembre en la segona Festa de l'Esport de Sant Sadurní, durant la qual també es va distingir el Futbol Sala Sant Sadurní B com el millor equip de l'any.

En l'apartat d'esports base, el jugador del Noia Freixenet Arnau Xaus, la corredora Maria Samsó, el pilot de biketrial Marc Piquer, la nedadora Elisenda Ruiz i els

equips de futbol benjamí del Sant Sadurní Atlètic i l'infantil de la Unió Esportiva Sant Sadurní van obtenir també un reconeixement especial pels seus èxits esportius.

També es va homenatjar les entitats Unió Esportiva Sant Sadurní i el Club Petanca pels seus 90è i 20è aniversari, respectivament, i es va reconèixer la trajectòria de Ferran López, tècnic del primer equip del CE Noia durant vuit temporades, així com els jugadors d'hoquei Pedro Gil i Sergi Aragonès pel palmarès obtingut enguany.

BANYERES

Pàdel obert a tothom

El Club Tennis Vilafranca s'ha fixat com a objectiu prioritari potenciar les seves seccions i, per aquest motiu, a partir d'aquest gener, comptarà amb la col·laboració d'un nou responsable de pàdel, Joel Fernández, jugador 88 del rànquing català i que participa

en el Circuit Català de Pàdel. La seva presentació tindrà lloc el dissabte 23 de gener, dia en què s'ha organitzat una exhibició entre jugadors de primer nivell i un clínic obert per a tothom i totalment gratuït, que s'iniciarà a partir de les 10 del matí.



trabajos forestales

SERVICIOS FORESTALES EJ S.L.

- Tala i poda d'arbres
- Tala i retirada de palmeres
- Aclarida de boscos per biomassa
- Neteja de parcel·les
- Serveis forestals integrats
- Venda directe de llenya a:

Ctra. Sant Jaume dels Domenys, Km.2,2 i servei a domicili

Prepareu-vos per l'hivern. Venda de llenya ecològica

De dilluns a divendres de 9:30 a 16h. Dissabtes de 9 a 14 h.
Tel. 93 897 49 47 - 686 94 13 78 - Fax 901 70 79 44
info@trabajosforestales.com - www.trabajosforestales.com




O

Opinió

BÚSTIA

TENIM UN SOMNI?

He tingut el plaer de conèixer el Poeta vilafranquí, en majúscula, Joan Porcà i Mestres, qui ha sigut durant un mes company d'habitació del meu pare al Centre S.S. Ricard Fortuny. El Joan és un home lluitador, senzill, educat, culte, amant de la poesia "d'estar per casa", com l'anomena, i que malgrat totes les adversitats viscudes és capaç de transmetre el goig de viure, el plaer d'estimar i de gaudir de les coses quotidianes.

Un bon dia, pels voltants de Nadal, el Joan, educadament, ens diu "en aquestes dates, els voldria fer un modest regal de Nadal: llegir-los uns quants dels meus poemes". Era un diumenge a la tarda, a l'habitació 112; treu una carpeta que s'havia fet portar de casa seva amb els poemes originals del seu llibre *Terrejant vivències* i, com aquell qui res, comença la seva lectura, amb una veu ferma, punyent, plena de registres i tonalitats, de vegades tremolosa, fruit de l'emoció i els sentiments.

Van ser quasi dues hores de molta intensitat, de fortes emocions, amb poemes frescos, senzills, inspirats en els haikus i tankas japonesos; amb referència al paisatge, a la infantesa; de més íntims dedicats a la família, als amics; i també de molt punyents, resultat de la seva reflexió més interna, sobre la vida

i la mort. Encisats per tanta saviesa, ens fa entrega d'una felicitació, feta del seu puny i lletra, amb tres poemes, inèdits, com a preludi del nou llibre que està gestant.

Arriba l'hora de tornar a casa, pugem al cotxe i per la ràdio sona la cançó "Tenim un somni" ("We have a dream"), però no, no ha sigut un somni el que hem viscut, sinó tota una lliçó de pura realitat. Gràcies, Joan, per "Terrejar" amb nosaltres les seves "Vivències"; per la seva amistat; per fer-nos viure aquest "Somni" per Nadal.

Andreu Isart

Sant Pere de Riudebitlles

UN ABANS I UN DESPRÉS DEL POBLE DE MONISTROL D'ANOIA

El poble de Monistrol està en molt mal estat. Ho veig anant a missa els diumenges. El rector demana diners per acabar amb els tèrmits; normal, perquè l'església és del Bisbat, però les cases són del marquès. Jo li demanaria que les arranges per millorar el poble. S'hi podrien allotjar famílies de refugiats de països en guerra o en misèria; si són cristians ja tenen església. Als actuals

amos de la indústria Caves Marquès de Monistrol, que col·laboressin per millorar el poble i tindrien millor imatge.

Quan tenia 14 o 15 anys, acompanyava les meves germanes en tartana a cal Pepus a festa major de Monistrol, que era una festa sonada. Les cases estaven ocupades per pagesos que amb el temps van esdevenir empresaris, propietaris, metges, etc. Recordo el Cols, el Joan (era pagès), la seva vídua, la Mela, els Pepus (la Maria de cal Simón EPD), els Miquelets, etc. Amb 18 anys, anava a peu amb els amics a ballar (amb alguna pubilla) i en tinc molt bons records.

No vull donar consells ni obligacions a ningú, Déu me'n guardi.

Josep Lluís Gramona (85 anys)

Sant Sadurní d'Anoia

PD: Jo no vaig voler estudiar i als 14 anys vaig fer de pagès a unes terres properes a la fabrica de cal Jordana (colònia Pons). Són els records més feliços de la meua vida, tot i que els més durs, però el treball no matava. Monistrol ha estat la capital de la pagesia. Era el centre dels barris propers i la fàbrica de cal Jordana, que donava treball a unes cent persones. Era un centre emblemàtic amb molta vida.

PROVA GRATIS LA TEVA SOLUCIÓ AUDITIVA



SI HI SENTIS MILLOR,
VIUS MILLOR.

Amplifon, líder mundial en solucions auditives, t'ofereix:

- Revisió auditiva **GRATUÏTA**.
- Prova **GRATUÏTA** de la teva solució auditiva fins a 30 dies a casa teva, sense cap compromís de compra.
- Regal assegurat amb la teva revisió auditiva.

CENTRE AUDITIU AMPLIFON
Ferrers, 49-45
08720 Vilafranca del Penedès
Tel.: 938 174 383

CENTRE AUDITIU AMPLIFON
Almirall Colon, 11
08800 Vilanova i la Geltrú
Tel.: 93 893 29 74

   www.amplifon.es

Tel·lèfon d'atenció al client
900 303 304



Pas a pas per educar...



Maria Batet
Formadora i mare
www.mariabatet.com

...els bons records

Estàs endreçant un calaix. De sobte, t'apareix una fotografia. És de fa uns quants anys i hi apareixes tu vivint un moment especial i amb gent molt estimada. El teu cap recorda i reviu aquell moment. Ets capaç de sentir, com si fos ara, com ho vas passar i com et senties. La màgia d'un bon record és que té el potencial de carregarnos d'energia i de bon ànim en el present. Els records sovint s'esborren i necessiten ser revifats perquè tornin a ser presents en el nostre pensament.

Aquest record del passat condiona, i molt, com ens expliquem el present i com afrontem el futur. Persones que tendeixen a recordar sempre els episodis negatius del que han viscut acostumen a tenir una visió més pessimista del seu esdevenidor.

Si volem que els nostres fills tinguin la capacitat de mirar endavant amb optimisme, els podem ajudar fent que aprenguin a construir bons records. Està científicament demostrat que les anomena-

Regala als teus fills una llibreta on anotar moments bonics que vagin vivint durant l'any

des neurones mirall fan que quan connectem amb un record el nostre cervell recreï el mateix estat que vam experimentar en el moment original, amb les implicacions bones i dolent que això té.

És per això que, ara que és temps de regals, per què no demanar-los que portin una llibreta en blanc o una capseta buida. Un lloc on els nostres fills puguin escriure o anotar en un paper per posar a la capseta, moments bonics que vagin vivint durant l'any. Ajudem-los a adquirir constància en fer-ho. Ajudem-los a posar en valor pe-

tits moments de la vida que ens omplen de felicitat. Quan s'acabi l'any podem rebuscar a la capseta o rellegir la llibreta i ajudar les seves neurones mirall a tornar a experimentar el mateix que van sentir quan es va produir el fet.

Pas a pas els ajudarem a construir i valorar records que seran com petites joies que els donaran força per fer front amb confiança el seu futur.

L'àngel del campanar



Miquel Casellas
Filòleg
[@miquelcasellas](https://twitter.com/miquelcasellas)

Els duos han quedat obsolets

L'any que hem deixat enrere ens ha demostrat que la nostra societat ja no està basada en la dualitat que ens tenia mal acostumats des dels principis dels temps. Sempre ens hem hagut de conformar a viure a una certa equidistància dels dos pols oposats: el bé i el mal. Nosaltres sempre intentàvem avançar cap a la part més positiva de la corda, però una força misteriosa ens empenyia sempre cap al costat contrari.

L'any passat vam estar citats tres cops a les urnes. Una concurrència crec que insòlita des que ens van imposar això de la democràcia. En el fons ens ha tocat viure en una mena de partitocràcia en què els de sempre al principi de la cursa electoral ja tenien uns quants metres recorreguts gràcies a unes lleis que sempre els han afavorit. El pas dels anys, la formació de la gent, la crisi i sobretot les xarxes socials han permès que totes aquestes injustícies legals s'hagin anat posant a nivell a mesura que cada dia estem més propers a la demo-

Algun dia podrem votar llistes obertes en totes les eleccions

cràcia real. Potser un dia d'aquests alguns dels nostres mairians il·luminats decidiran que els mortals ja podem votar llistes obertes en totes les eleccions representatives. I no només per omplir aquestes golfes del Senat on els polítics gaudeixen d'unes condicions laborals envejables.

Tant a les eleccions municipals com a les autonòmiques o les del Congrés s'han acabat els bons i els dolents. Una herència que portàvem com a mínim de les Guerres Púniques i que ja fa anys que s'ha tornat totalment desnatada i sense cap mena de gust. Ara s'imposa el pacte entre les diferents parts. No hi falten els guapos i els lletjos que sempre ens han acompanyat. Després tenim els curiosos, els il·luminats, els espavilats, els darrers de la classe i els mimats. Entre tots ells han de tirar endavant totes les administracions en un moment molt complicat, sense un ral a la butxaca i amb unes ànsies de rodes de premsa. "Let's go".

www.miquelcasellas.blogspot.com.es

El bitllet

Juli Grandia



EL CARRER

SORTIR DE CASA, anar al carrer, un espai de relació que ha estat ocupat pels vehicles. Si el fet de "anar a jugar al carrer" ja és una nostàlgia, la invasió dels cotxes circulant o aparcats és una realitat difícil de canviar. El carrer, una zona pública que ha aconseguit ser recuperada només en part en zona comercial, en illa de vianants, i encara el que va costar de convèncer, en molts llocs, els propis interessos dels botiguers. El carrer, pobre, ha perdut l'amplitud de la vorera, l'arbrat, l'eixida de casa. Demanar accions concretes per fer-lo més humà és a l'abast i afortunadament hi ha exemples. Però potser sí que el carrer és un retrat massa fidel de la manera de vida actual.

Des del cafè

Santi Borrell Poeta



LA FI DEL PROCÉS?

ES VA DIR QUE LES ELECCIONS del 27-S eren plebiscitàries. Que significaven l'inici de la creació del nou estat, que arribaríem tots junts, units, diferents, barrejats. També es va dir que la CUP seria la garantia d'aquest procés constituent, just, social. Es van fer les eleccions i es va obtenir una majoria de 72 diputats. Al cap de tres mesos, la CUP ha generat un desconcert absolut, històric i, a la vegada, còmic i absurd. Una part de la CUP no ha volgut investir un president ("l'innomenable"), que hauria d'haver estat provisional per constituir la nova república. Davant aquesta situació absurda, com a ciutadà, com a votant, em sento estafat. És el que sento. I el que sento és una cosa que hem de poder respectar (fins i tot jo mateix, ja que moltes vegades no em respecto ni a mi mateix).

La CUP ha rebotat el procés des de dins. És la cosa que més mal pot generar en un moviment popular, obert, participatiu. Rebentar el moviment transversal, independentista, exclouent persones o partits. En tres mesos s'ha perdut tot el que s'ha guanyat en tots aquests últims cinc anys, tot i que aquests tres mesos no deixen de ser diferents dels mesos perduts abans i després de la consulta del 9-N. Ara bé, aquests tres últims tres mesos semblen definitius, ja que mai el moviment independentista havia obtingut 72 diputats. El millor resultat electoral, a l'espera de les noves eleccions. I això pesa molt. I això podria generar canvis reals, però no. La CUP no ha sabut analitzar la situació històrica que estem vivint; ha preferit jugar a les cartes, jugar al joc dels partits. El partidisme té aquestes coses. Ara bé, no tot és responsabilitat de la CUP. També els altres partits (CiU, ERC, ICV) i l'Assemblea Nacional Catalana són responsables d'aquest caos de fulls de ruta que s'han anat inventant.

És la fi del procés? No. Potser és la fi de l'estafa política. Abans de la consulta del 9-N, vaig escriure un petit article en una revista. Argumentava que el procés no era possible a través dels partits. Els partits són autèntiques màquines d'enganyar els ciutadans. La burla és immensa, històrica. És una estafa més. Hem viscut l'estafa econòmica, l'estafa hipotecària, l'estafa capitalista i ara estem vivint l'estafa dels partits independentistes. La història és una cosa avorrida i fanàtica. El paisatge de fons no canvia mai. Quan s'acabi el fanatisme començarà la història, de veritat. (S'admeten insults i amenaces. És el que som. Desintegració).

S

Serveis

Farmàcies de torn

EL VENDRELL

Divendres 8

López, c. Benvingut Socias, 60

Dissabte 9

Mestres, c. Prat de la Riba, 2

Diumenge 10

Mestres, c. Prat de la Riba, 2

Dilluns 11

Rovira, c. Prat de la Riba, 8

Dimarts 12

Bueno, cra. de Valls, 57

Dimecres 13

Juste, c. Les Flors, 74

Dijous 14

López, c. Benvingut Socias, 60

VILAFRANCA

Divendres 8

Puerto, c. Tossa de Mar, 20

Dissabte 9

Cuadras, c. Igualada, 48

Diumenge 10

Olivé, c. Espirall, 23

Dilluns 11

Pedrerol, c. de la Parellada, 39

Dimarts 12

Bosch, c. de la Parellada, 25

Dimecres 13

Miralles, c. Parellada, 2 - Cort, 1

Dijous 14

Vinyals, c. de la Cort, 37

VILANOVA

Divendres 8

Jorba, c. Olèrdola, 39

Dissabte 9

Lobato, rbla. Principal, 124

Diumenge 10

López, Av. Jaume Balmes, 24-26

Dilluns 11

Gol, c. de la Torre d'Enveja, 43

Dimarts 12

Pedraza, pl. Soler i Gustems, 20

Dimecres 13

Perales, Av. Cubelles, 41

Dijous 14

Pérez, rbla. Salvador Samà, 95

LLAR

Dos colors a la mateixa estança

Per AMIC

Pintar una estança de dos colors diferents és molt senzill i el resultat pot ser molt decoratiu, però primer heu de decidir quin tipus de disseny voleu crear.

El més senzill és dividir l'habitació en dos, és a dir, pintar dues parets amb un color i les altres dues amb un altre color. Heu de tenir en compte la disposició dels mobles per escollir quines parets pintar i amb quin color.

Una altra opció és dividir l'habitació pel mig horitzontalment per pintar la meitat inferior d'un color i la superior d'un altre.



Tel. 617 78 86 40

647 19 71 06

albertdesembussos@hotmail.com

- o Neteja i desembussos de canonades
- o Buidats de fosses sèptiques
- o Neteja de cisternes i pàrquings
- o Servei d'aigua no potable
- o Disposem de màquines d'última generació
- o Servei de manteniments
- o Garantim els nostres serveis
- o Serveis urgents
- o Inspecció de canonades amb equip de T.V.



JAUME ESTELLÉ NETEJA I DESEMBUSSOS

- Neteja i desembussos de tot tipus de canonades i desaigües.
- Manteniments periòdics de comunitats, naus industrials, magatzems i pàrquings.
- Servei d'urgències 24h i festius.
- Disposem d'equip de TV, desembussadora d'espirals i màquina de desembussos de cuines i banys.
- Tenim detector de traçats de canonades.
- Netejes i inundacions.

Mòbil: 687 43 68 22 · Fax 93 890 51 77 · empresesje@hotmail.es
08720 Vilafranca del Penedès

SERVEI DOMÈSTIC I TOT TIPUS DE NETEGES

TEL. 93 817 39 33 - Fax 93 817 41 77

forja@forjavilafranca.com

- Treballs de neteja domèstica amb personal afiliat a la S.S., accidents, respon. civil, riscos laborals, etc.
- Dies i hores segons necessitats
- Pressupostos sense compromís

E.M.T.I.² S.L. Rambla de la Girada, 39
Vilafranca del penedès www.tractamentsneteges.com



Clima Penedès

INSTAL·LACIONS • REPARACIONS • MANTENIMENTS
www.climapenedes.com



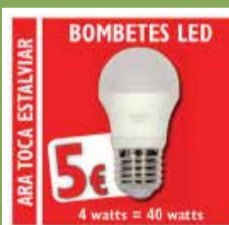
PREPARA'T PER L'HIVERN



Calefacció
ecoeficient i intel·ligent
+ Regal termostat inalàmbric



Consultar promocions



Av. Tarragona, 31 - Tel. 93 890 15 55 - Vilafranca

Connexió a Internet des de 12€ al mes

wifipenedès

la xarxa sense fil del penedès

Som a prop teu!

L'alternativa als operadors tradicionals
Cobertura a l'Alt i Baix Penedès i Garraf

Tel. 93 897 52 22 · info@wifipenedes.cat · www.wifipenedes.cat



Sparkling net els ofereix una àmplia gamma de prestacions en neteges i manteniments, indicades tant per a empreses privades i administracions públiques com per a comunitats de veïns i/o particulars

Demani pressupost sense compromís

C/ Alacant, 17, 08770 Sant Sadurní d'Anoia. 938 913 721 - info@sparklingnet.es - www.sparkling.es



MODA I BELLESA

NOVA COL·LECCIÓ NÚVIES 2016

VESTITS DE FESTA A PARTIR DE 20€

Nova col·lecció comunions 2016 a mida des de 230€ i outlet des de 50€

Fem roba a mida
Arreglem tot tipus de roba (vores, cremalleres, entrar...)

NOVIAS JANNA & NATI SOLER

www.noviasjanna.com

Nati Soler · Llevant, 35 · Llorenç del Penedès
Tel. 977 67 81 84 · 619 831 837
TRUCAR PER CONSULTAR HORARIS

Lu'style

COLOR 15% DTE.

REGALA BELLESA:
PREGUNTA PELS NOSTRES VALS REGAL, SEMPRE QUEDARÀS BÉ

c. Pare Manyanet, 17 local · 08720 Vilafranca del Penedès
Tel. 93 890 53 00

F

Anuncieu-vos a **La Fura**

publicitat@lafuranova.cat
93 676 68 46

MOTOR

ElRecanvi

Desguaces

COMPREM EL SEU COTXE
MÀXIMA TAXACIÓ
BAIXA I GRUA GRATUÏTA
RECANVIS I RODES D'OCASIÓ
Tramitem baixes NOU PLAN PIVE

www.elrecanvi.com · Tel. **93 892 66 89**
Pol. Ind. Sant Pere Molanta

VETERINÀRIA

CENTRE VETERINARI POBLE NOU

SERVEIS

ACUPUNTURA I FITOTERÀPIA • CIRURGIES
VISITES A DOMICILI • RADIOGRAFIES / ECOGRAFIES
BOTIGA ESPECIALITZADA • ANÀLISIS CLÍNICS
MEDICINA D'ANIMALS EXÒTICS
PERRUQUERIA CANINA I FELINA

Helena Giralt Col. 2723 Eva Juvé Col. 2693 Eva Besolí Col. 2887 Núria Casas Col. 3099

HORARIS

De dilluns a divendres de 9:30 a 20:30 h.
Dissabtes d'11 a 13:30 h.

NO TANQUEM AL MIGDIA

c. Ignasi Iglesias, 26-28 - Vilafranca del Penedès
TEL. 93 817 20 58 / URGÈNCIES CLÍNICA 639 64 28 07

VIGRELA, S.L.
Recuperaciones y Servicios.

(BELLVEI - TARRAGONA)

ATENCIÓN AL CLIENTE
Tel. 977 670 222 - Fax: 977 670 283
Horario: de 8 a 13 h. y de 15 a 19 h. de lunes a viernes
e-mail: vigrela@telefonica.net

APROVECHE LA OCASIÓN Y NO PAGUE MÁS IMPUESTOS
Le compramos su coche viejo y le tramitamos la baja al momento
TRAMITAMOS BAJAS PARA PLAN PIVE

TODOS LOS SERVICIOS, TRAMITACIONES Y RECOGIDA DE SU VEHÍCULO A DOMICILIO TOTALMENTE GRATUITOS

GESTOR AUTORIZADO POR LA JUNTA DE RESIDUOS DE CATALUNYA. E-940.06

BUNCO FAMILIA

MIRA' EL FINAL D'AQUESTA HISTÒRIA:
www.cadipenedes.org

ADOPTA AL GRAN PENEDÈS

Tel. 93 817 33 50
facebook.com/cadipenedes

Clinica Veterinària del Penedès

- Especialistes en Cirurgia
- Urgències i Hospitalització
- Radiografia digital i Ecografia
- Analítiques immediates
- Servei a domicili
- Perruqueria canina i felina
- Nous serveis: Especialitats d'Etologia i Acupuntura

URGÈNCIES 24H.
T. 93 817 22 61

MÚTUA VETERINÀRIA PLUSVET
totes les visites, vacunes i molt més per 19,90 €/mes

Avda. Barcelona, 12 Vilafranca del Penedès
Pàrquing gratuït Saba Pl. Penedès, C/Cid i zona blava, demaneu-nos tiquet de dilluns a divendres de 9:30 a 20:30 h. Obrim migdies. Dissabte de 10 a 14 h.

www.clinicaveterinariadelpenedes.com Segueix-nos al **f**

centre veterinari GIRAVET

SIGUIS COM SIGUIS...

CUIDEM DE TU

Rbla. Generalitat, 12 - Tel **93 819 91 55**
a "La Girada" Vilafranca del Penedès

Segueix-nos **www.giravet.com**

G

Gastronomia

Els components dels espinacs



Per AMIC

El component més important dels espinacs és l'aigua, de manera que el seu consum afavoreix l'eliminació de l'excés de líquid en l'organisme. També destaca la presència d'hidrats de carboni i, d'altra banda, l'absència de greixos.

Tot i que el contingut de fibra és destacable, també cal fer menció de la riquesa vitamínica i de minerals. Els espinacs inclouen grans quantitats de provitamina A i de vitamines C i E. També és una bona font de vitamines del grup B, principalment de folats. La provitamina A es transforma en vitamina A a mesura que el nostre organisme la necessita.

Aquesta vitamina contribueix en el bon estat de la pell i del cabell i en el bon funcionament del sistema immunològic.

En relació amb la vitamina C intervé en la formació del col·lagen, afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i també augmenta la resistència davant de les infeccions. La vitamina E destaca per la seva acció antioxidant; mentre que els folats contribueixen en la producció de glòbuls vermells i blancs.

Pel que fa al contingut en minerals, els espinacs són rics en calci, ferro, magnesi i potassi. Per aquest motiu, resulten un aliment indicat per a les persones que tenen anèmia.

El Racó del Pagó Restaurant

Cuina casolana Carns a la brasa Menús a mida
Zona infantil Esmorzars a la brasa

Obrim cada dia als migdies i també els divendres i dissabtes a la nit menú especial de 30 € (menú per a dues persones)

Ctra. N-340 · km 1.223 · Av. Barcelona, s/n · 08739 El Pago (Subirats)
restauranteelracodelpago45@gmail.com Tel. 93 131 20 42 · 692 91 17 95

MIRADOR de les Caves

ESTREMEM TEMPORADA!
9 DE GENER

CALÇOTADA AMB VINS I CAVES LLOPART
Productes km 0

PER COMENÇAR:
Olives arbequines
Xips mediterrànies

EL CALÇOT
Calçots de la Fortesa sense límit amb salsa del Mirador

LES CARNS A LA BRASA
Botifarra de Can Truè de la Llacuna
Xai de Granja Ferràs de Sant Llorenç
Botifarra negra de Carns Romeu de Gelida amb guarnicions de:
Patates al caliu amb olioli de cava
Mongetes de Santa Pau saltades
Carxofes a la brasa
Pa i tomàters

LES POSTRES
Assortiment de mini postres tradicionals servides en una ampolla de cava
Crema catalana
Trufa de xocolata 70% al cava de Cal Simón
La nostra coca amb vi dolç
Cinquinys de Sant Quinçà
Cobanilles de Vilafranca
Selecció de cafès i infusions

CELLER
Vins i caves de Llopart
(1/2 ampolla per persona)

Preu: 10€ (IVA inclòs)

Reserves: T. 626 03 00 21 - Wpp: 671 64 00 69
Ctra. d'Ordal a Sant Sadurní km 3.8
08739 Els Casots
miradordelescaves.com
www.miradordelescaves.com

RESTAURANT CAN BELLÉS

Menú diari 12,90 €
Menú caps de setmana 25 €
Brasa i cuina casolana

C/ Amàlia Soler, 179
93 817 43 63
VILAFRANCA DEL PENEDES

Masia La Casona Restaurant

Calçotada eco 20 €
Calçotada súper sense límit 30 €
Forn Burgalès amb lletó, "cochinillo", cabrit, etc.

977 67 04 44 - 640 22 36 60
C/ Pineda, 14 Clariana (Castellet i la Gornal)

Si vénis amb la revista
1 AMPOLLA DE CAVA GRATIS
(per cada 4 persones)

BRASERIA LA MOSSEGADA
BAR · RESTAURANT · CAFETERIA

MENÚ DIARI 10€
MENÚ FESTIU 15€

MENÚ CALÇOTADA

Calçots
Botifarra blanca i negra a la brasa amb mongetes
Xai a la brasa amb carxofa
Pa de pagès
Crema catalana i taronja
Aigua, vi i cava de la casa
Cafè i licors

22 €

Av. Rei Pere I, 18 - 20 · 43720 L'ARBOÇ
Tel. 977 67 18 03 Mòbil 600 43 07 92 · jcpfpf@gmail.com
facebook.BraseriaLaMossegada

C

Classificats

× ESOTERISME

MAESTRO VIDENTE OMAR
 Conocido por su capacidad de solucionar todos los problemas. Todos los trabajos estan garantizados **ENTONCES NO DUDE**. Resultado garantizado en 1 semana y 100% TE PROTEGERE, atiendo todos los trabajos de 8 a 22 h. **¡NO HAY PROBLEMA, SIN SOLUCION! 610 32 44 67**
www.videnteaficanoomar.com

VIDENTE · IBRAIMAN CHAMAN
 ATRAIGO FUERZAS OCULTAS PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CON PROBLEMAS, POR MUY DIFÍCILES QUE SEAN. VIDENTE MUY RÁPIDO. NO HAY PROBLEMA SIN SOLUCIÓN. RESULTADO DE 4 A 7 DÍAS.
697.627.213
CONSULTA EN VILAFRANCA

× RELAX

MASSATGE en tatami, Marina. 653.355.279.

CAMILA y Patricia. 24 horas concertadas. Masaje relax. 636.850.522- 686.301.305.

EL VENDRELL. Karla 120 pecho, besucona, viciosa, cariñosa, complaciente. Todos los servicios desde 21 euros. Tel. 657.248.749.

EN VILANOVA
638 096 454



50 Euros 1HORA SIN PRISAS
MARTA - de 10am a 22 pm

Celeste
50€ 1 hora
629 040 871
de 9 a 21 h



× AMISTAT

HOME de 46 anys busca dona entre 45- 55 anys per relació estable o parella. 654.198.515.

AGÈNCIA MAISOL. T'ajudem a trobar la teva parella. Serietat i honestetat. 695.410.052. www.maisol.com

× PÀRQUINGS

PLAÇA pàrquing en lloguer c/ Progrés, 10- 12. Tel. 655.234.100

× COMPRA/VENDA

VENDA de llenya olivera, alzina, cep. Entrega a domicili. Tel. 650967199.

VENC cultivador Vibroflex 11 braços extensible, nou a estrenar, 2600 euros, remolc escampar fems molt bon estat, 4000 Kg matriculat i inscrit al ROMA, 2600 euros. Tel. 610.881.210, atenc whatsapp.

VENC taula especial per muntar Scalextric, 1,20x 3,20. 100 euros. Tel. 610.881.210.

× SERVEIS

CONSTRUCCIÓ de pous, Ordal. Tel. 93.817.92.21- 626.498.781.

MUDANCES i guardamobles Detectrans. Passeig Rafael Soler, 48,

Vilafranca. Tel. 93.890.48.27, ortegaarmer@hotmail.com.

ES VEN llenya per focs i estufes al detall i portada a domicili. 93.899.50.26

MUDANCES, neteges generals, tala arbres, podes, desbrossaments, albañileria. Econòmic. 688.389.924.

S'OFEREIX tractorista i es busca finca per treballar. Tel. 647.354.339.

MUDANZASLOPEZVILANOVA.ES. 659.394.299. Transports, muntatges, embalatges, guardamobles, elevamobles, www.mudanzas-lopez.es. 93.893.40.80, mudanzas.lopez@hotmail.com.

REPARACIÓn de electrodomèstics. Lavadoras, secadoras, lavavajillas, neveras, etc. Precio económico. 618.001.039.

× TRASPASSOS NEGOCIS

ES TRASPASSA carnisseria xarcuteria al centre de Vilafranca per no poder atendre. Tel. 637.180.964.

VENTA de licencia de Taxi de pueblo por jubilación. 636.403.079

TRASPASSO bar en funcionament a

Vilafranca, carrer Amàlia Soler, per canvi de domicili. 637.147.758.

ASSESSORIA interessada en adquisició de fons de comerç de gestories i/o assessories sense relleu generacional o altres. Total discreció. Zona Alt Penedès i Garraf. Tel. 609.908.501, o altpenedes1001@gmail.com.

× LOCALS

ES LLOGA local 70 m2 moblat per oficina o despatx, carrer Montblanc 2, Vilafranca. 646.196.693.

LLOGO O COMPRO NAU AMB PATI
mínim 500 m2. Zona Penedès
Tel. 610.210.921

× VIVENDES

LLOGO habitació a persona neta, responsable. Pis compatir, Vilafranca. 627.079.151.

OPORTUNITAT! Venc apartament moblat a Coma-ruga, cèntric. Tel. 670.277.157.

URGE vender ático, 4 habitaciones, terraza de 120 m2, baño y aseo, parquet, calefacción, parking, alarma, cocina nueva. Todo en perfecto

estado. Zona Sant Julià. Tel. 649.423.502.

LLOGO pis moblat, 60 m2, 15 km. Vilafranca. 2 habitaciones, ampla terrassa. 320 euros. 607.671.516.

COMPARTIEXO pis 130 m2. Pocs veïns, bones vistes, zona tranquil.la, cèntric, lluminós. Vilafranca. 250 euros. 690.313.589.

COMPRO masia o casa camp restaurada o per restaurar, amb terreny. Tel. 93.321.48.52.

BUSCO casa de poble encara que s'hagi de restaurar, a ser possible amb pati o terreny. Tel. 93.321.22.81.

× TREBALL

NOIA 38 anys busca feina neteja, cases, despatxos, botigues. 7 euros/hora. 632.842.422.

EMPRESA líder en el sector a la comarca busca comercial amb experiència en el sector immobiliari. S'ofereix contracte fix, sou + comissions. Enviar cv a: comercialcvimmobiliaria@gmail.com.

× TERRENYS

PAGÈS busca vinyes o finca a rabassa. Tels. 687.469.447- 93.897.05.60.

TRANSEXUAL Carolina. Vilafranca. Amb mi fliparàs. Completíssima, soleta, sortides. 747.858.030

ADRIANA catalana, massatges sensitius més complements. Pis privat. Concertar hora. Tel. 691.173.591.

EVA catalana, francès natural. 39 anys. Massatge tàntic. 682.292.089. Susana 652.338.922.

CATALANA dolça, carinyosa, passional. Tots els serveis. Francès natural. 634.087.501.

M. JOSEP. Madureta experta en sexe. Petons, molt viciosa. 617.581.301.

ESTER 26 años, universitaria, cariñosa y muy morbosa. Todo tipo de masajes relajantes con terminación. 602.337.357.

NIÑATA 22 añitos, nueva. Griego, pareja lésbico real. Haré realidad tus sueños. 699.921.781.

MAYCA masajes. Libera tensiones, disfruta tu momento, delicioso final. 692.780.087.

ANNA catalana 38 anys. Massatge de qualitat. Prova ceràmiques calentes, relaxant, prostàtic amb exquisit final. 24 hores. Diumenges també. 667.298.944.

2 AMIGUES noves. Vols massatge de qualitat? Prova el nou massatge Spa! També californià, èròtic- sensitiu i tantra. Acaba'ls com vulguis. 631.530.072.

NOVA catalana 25 anys reals, experta en sexe, grec, francès, petó negre. 617.675.846.

SE NECESITAN chicas 24 horas. 631.319.987.

ERICA, Paula y Anna. Viciosas, greigo, beso negro, francés completo. Mínimo 30 euros. 24 horas. 631.319.987.

VANESA t'espera sola a casa. Només

gent seriosa. Tel. 664.788.528.

BUSCO piso alquiler amueblado para masajes relax chicas. Carlos, 609.963.979.

JOVEN catalana universitaria no profesional, chalet privado, Creixell. Tel. 691.087.230.

TUS CHICAS en segur, simplemente placer y morbo, piso privado. Tel. 653.103.491.

EL VENDRELL, cuatro amigas españolas, rusa, cubana, masaje profesional. Tel. 626.153.446.

GEMMA catalana. Massatges professionals, esportius. Atenc sola sense presses, apartament privat. 671.180.932.

SENYORA catalana amb experiència. Massatges i més, atenc sola. 662.431.979.

JENNY
VIDEO COPA VISA
FOTO REAL 22 AÑITOS
24H
A PARTIR DE 20€
Canària, Panameña y rusa
935 385 222
674 426 431



PARAÍSO DEL PLACER
VISA
660 26 66 04
660 21 77 40
VILAFRANCA
COPA GRATIS ALQUILER HABITACIONES



AMAZONAS
PRIVADO Y DISCRETO
SOFIA 19 AÑITOS, SARA Y JOHANA
VILAFRANCA
93 817 57 45
COPA 24 h
DESDE 20 €



CASA "SHIVA"
Susana, Eli i Tania
Vilafranca
Massatge tàntic i tota classe de serveis
697 715 678 674 109 166 615 083 543



ESTEVE
www.esteve-sa.com - info@esteve-sa.com
 Concessionari oficial
YAMAHA

YAMAHA YZF R-6
 2011 - 34.000 KM



160 € mes
 sense entrada

KAWASAKI ER6 F
 2008



87 € mes
 sense entrada

YAMAHA X-CITY 250
 2009 - 17.000 KM



2.450 €

HONDA CBR 600 RR
 2004 - 32.000 KM



3.550 €

HONDA SCOOPY 300
 2007



2.550 €

LA CARTELLERA

✂ KUBRICK VILAFRANCA

INVISIBLES

Divendres, 22 h.
Dissabte, 19.30 h.
Diumenge, 17 h.
Dimecres, 17.45 h.

SUFRAGISTAS

Divendres, 18.45 h.
Dissabte, 17.25 - 22 h.
Diumenge, 19.30 - 21.45 h.
Dimecres, 20 - 22.15 h.

✂ ZAZIE CASAL VILAFRANCA

GRANDMA

Divendres, 22.15 h.

PALMERAS EN LA NIEVE

Dissabte i diumenge, 17 - 20 h.

ASCENSOR PARA EL CADALSO

Dimarts, 20.15 h.

VICTORIA

Dijous, 20.15 h.

✂ MCB CALAFELL

STARS WARS: EL DESPERTAR DE LA FUERZA

Divendres i dissabte, 17.30 - 19 - 20 - 22 - 22.30 - 00.30 h.
Diumenge, 11.45 - 17.30 - 19 - 20 - 22 - 22.30 h.
Dilluns, 17.30 - 19 - 20 - 22 - 22.30 h.
Dimarts i dijous, 18 - 19 - 20 - 22 - 22.30 h.

STARS WARS: EL DESPERTAR DE LA FUERZA (3D)

De divendres a dilluns, 16 h.

OCHO APELLIDOS CATALANES

Divendres i dissabte, 16.15 - 18-10 - 20.20 - 22.30 - 00.30 h.
Diumenge, 12 - 16.15 - 18.10 - 20.20 - 22.30 h.
Dilluns, 16.15 - 18.10 - 20.20 - 22.30 h.
Dimarts i dimecres, 18 - 20.20 - 22.30 h.

POINT BREAK

Divendres i dissabte, 20.20 - 22.30 - 00.45 h.
Diumenge, 12 - 20.20 - 22.30 h.

Dilluns i dimarts i dijous, 20.20 - 22.30 h.

EL VIAJE DE ARLO

Diumenge, 12 h.

JOY

Divendres i dissabte, 16 - 18-10 - 20.20 - 22.30 h.
Diumenge, 12 - 16 - 18.10 - 20.20 - 22.30 h.
Dilluns, 16 - 18.10 - 20.20 - 22.30 h.
Dimarts i dijous, 18 - 20.20 - 22.30 h.

CARLITOS Y SNOOPY. LA PELÍCULA DE PEANUTS

Divendres i dissabte, 16 - 18.20 h.
Diumenge, 12 - 16 - 18.20 h.
Dilluns, 16 - 18.20 h.
Dimarts i dijous, 18 h.

LOS JUEGOS DEL HAMBRE: SINSAJO PARTE 2

Diumenge, 11.45 h.

PALMERAS EN LA NIEVE

Divendres i dissabte, 16.30 - 19.30 - 22.30 - 00.15 h.
Diumenge, 16.30 - 19.30 - 22.30 h.
Dilluns, 16.30 - 19.30 - 22.30 h.
Dimarts i dojos, 19 - 22 h.

EL DASAÑO (THE WALK)

De divendres a dilluns, 16 - 18.10 h.
Dimarts i dijous, 18 h.

PADRES POR DESIGUAL

Divendres i dissabte, 16.15 - 18.10 - 20.20 - 22.30 - 00.50 h.
Diumenge, 12 - 16.15 - 18.10 - 20.20 - 22.30 h.
Dilluns, 16.15 - 18-10 - 20.20 - 22.30 h.
Dimarts i dijous, 18 - 20.20 - 22.30 h.

STEVE JOBS

Divendres i dissabte, 16 - 20.20 - 22.30 - 00.45 h.
Diumenge, 16 - 20.20 - 22.30 h.
Dilluns, 16 - 20.20 - 22.30 h.
Dimarts i dijous, 20.20 - 22.30 h.

✂ OCINE EL VENDRELL

CARLITOS Y SNOOPY. LA PELÍCULA DE PEANUTS

Divendres i dissabte, 16.15 - 18.15 h.
Diumenge, 12.15 - 16.15 - 18.15 h.
Dilluns, 16.15 - 18.15 h.

Dimarts i dimecres, 18.15 h.

STARS WARS: EL DESPERTAR DE LA FUERZA

Divendres i dissabte, 16 - 19 - 20.30 - 22.15 - 00 - 00.45 h.
Diumenge, 11.45 - 16 - 19 - 20.30 - 22.15 h.
Dilluns 16 - 19 - 20.30 - 22.15 h.
Dimarts i dimecres, 19 - 20.30 - 22.15 h.

STAR WARS: EL DESPERTAR DE LA FUERZA (3D)

De divendres a dimecres, 18 h.

HOTEL TRANSILVANIA 2

Dijous, 17 h.
Diumenge, 12.15 h.

PADRES POR DESIGUAL

Divendres i dissabte, 16.15 - 18.15 h.
Diumenge, 12 - 16.15 - 18.15 h.
Dilluns, 16.15 - 18.15 h.
Dimarts i dimecres, 18.15 h.

OCHO APELLIDOS CATALANES

Divendres i dissabte, 16 - 20.15 - 22.15 - 00.30 h.
Diumenge, 12 - 16 - 20.15 - 22.15 h.
Dilluns, 16 - 20.15 - 22.15 h.
Dimecres, 20.15 - 22.15 h.

ATRAPA LA BANDERA

Diumenge, 12.15 h.

EL PUENTE DE LOS ESPÍAS

De divendres a dimecres, 22 h.

EL VIAJE DE ARLO

Divendres i dissabte, 16 h.
Diumenge, 12 - 16 h.
Dilluns, 16 h.

EL DASAÑO

De divendres a dilluns, 16.15 h.

HOTEL TRANSILVANIA 2

Diumenge, 12.15 h.

PALMERAS EN LA NIEVA

De divendres a dilluns, 16.30 - 18.30 - 19.30 - 22.30 h.
Dimarts i dimecres, 18.30 - 19.30 - 22.30 h.

POINT BREAK (SIN LÍMITES)

Divendres i dissabte, 18 - 20.15 - 22.30 - 00.45 h.

De diumenge a dimecres, 18 - 20.15 - 22.30 h.

STEVE JOBS

Divendres i dissabte, 20.15 - 22.30 - 00.45 h.
De diumenge a dimecres, 20.15 - 22.30 h.



Anuncieu-vos
a **La Fura**
publicitat@lafuranova.cat
93 676 68 46
c. Santa Digna, 9
Vilafranca

EL MÉS NOU



STEVE JOBS

Danny Boyle dirigeix aquest drama biopic sobre la vida d'Steve Jobs, un dels co-fundadors d'Apple. La cinta se centra en l'època en que aquest mític empresari va llençar els tres productes icònics de la marca.

La cinta ens apropa a un personatge descolossalment ferotge, amb sentiments reprimits, fanàtic del control, narcisista, heroïc i a la vegada despreciable, també encantador, divertit i seductors, perillós en les relacions properes i una bèstia del perfeccionisme.



JOY

Drama dirigit per David O. Russell i protagonitzat per Jennifer Lawrence, Dascha Polanco, Bradley Cooper i Robert De Niro. El film narra la història d'una família a través de

quatre generacions. Una jove aconsegueix fundar una dinastia de negocis. La traïció, la deslleialtat, la pèrdua de la innocència i les cicatrius de l'amor són la base d'aquesta comedia humana y emocional.

ENTRA A LA NOSTRA WEB I TROBARÀS UN MÓN EN MAQUINÀRIA AGRÍCOLA

www.coatbo.com

TRACTORS KUBOTA · VEREMADORES ARROSSEGADES ALMA · RECANVIS I ACCESSORIS AGRÍCOLES
TRITURADORES PICURSA · VEHICLE TALLER MÒBIL · REMOLCS HF · MAQUINÀRIA FORESTAL VENTURA
MAQUINÀRIA AGROMET · MAQUINÀRIA CASTILLO Y ORBAÑANOS · FABRICACIÓ DE TUBS HIDRÀULICS DE 1/4" A 1"1/2

A

Agenda

8

Divendres

EL TEMPS



Bon temps amb força sol, tot i que amb núvols alts al matí i més núvols al final del dia. Temperatura alta (d'11 a 18° a la costa i de 8 a 17 a l'interior). Humitat baixa o moderada.

EFEMÈRIDES

FA 374 ANYS

Mor a Florència l'astrònom, filòsof, matemàtic i físic italià renaixentista Galileu Galilei, considerat el pare de l'astronomia moderna.

FA 74 ANYS

Neix a Oxford (Anglaterra) el físic i cosmòleg anglès Stephen Hawking.



FA 20 ANYS

Mor a París François Mitterrand, president de França de 1981 a 1995.

ALT Penedès

VILAFRANCA DEL PENEDÈS

FESTES DE SANT RAIMON
22 h. SOPAR de l'Euro i CONCERT amb els grups Vinguenvà i Kame Hame.
Teatre Cal Bolet

00 h. CONCERT de Grooky Project.
El Forat del Pany

3 h. PD'S Partysano.
La Flama

SANT SADURNÍ D'ANOIA

19.15 h. CLUB de lectura al volant del llibre *La presa* de Kéenzaburó Oé.
Biblioteca Ramon Bosch de Noya

9

Dissabte

EL TEMPS



De nit ens creuarà un front poc actiu que podria deixar algunes gotes. S'aclarirà al matí i més sol a la tarda. Temperatura més baixa (8-15° a la costa i de 6 a 14 a l'interior) vent moderat

EFEMÈRIDES

FA 75 ANYS

Neix a Staten Island (Nova York, EUA) la cantant folk i activista nord-americana Joan Baez.



FA 62 ANYS

L'empresa IBM presenta a Nova York (EUA), la primera computadora de circuits integrats, un gran avenç tècnic per a l'època.

ALT Penedès

L'ARBOÇAR (AVINYONET DEL PENEDÈS)

11 h. Campanya de l'AMPOLLA. Recollida d'ampolles de cava. Pels carrers del poble

SANT CUGAT SESGARRIGUES

20 h. CONCERT de NweCat_ètnic, que presenta el seu segon disc *Ruralisme il·lustrat*.
Auditori

SANT LLORENÇ D'HORTONS

9 - 15 h. Campanya de l'AMPOLLA. Recollida d'ampolles buides de cava a benefici d'un projecte solidari a Togo (Àfrica Occidental). Pels carrers del poble

SANTA MARGARIDA I ELS MONJOS

23 h. BALL de saló.
Societat La Margaridoia

SANT SADURNÍ D'ANOIA

9 - 15 h. Campanya de l'AMPOLLA. Recollida d'ampolles buides de cava a benefici d'un projecte solidari a Togo (Àfrica occidental). Pels carrers del poble



TORRELAVIT

17 h. Representació d'Els PASTORETS, a càrrec del grup de teatre Pels Pèls.
Casal de Cultura

VILAFRANCA DEL PENEDÈS

15 h. Campanya de l'AMPOLLA. Recollida d'ampolles de cava buides per aconseguir fons per a un projecte solidari. Pels carrers de la vila

19 h. Representació d'Els PASTORETS, a càrrec del grup gelidenc "Les Escoles", que presenta una versió tradicional però molt actual i atrevida.
Teatre El Casal



FESTES DE SANT RAIMON

11 - 13 h. Passejada del CAPGRÓS. Pel mercat

12 h. VISITA guiada a l'exposició "Martí Castell: 100 naixements", a càrrec d'Ismael Porta., pessebrista.
Capella del Vinseum

16 h. LIBDUB de barbes.
Carrer Puigmoltó

18 h. CONCERT familiar a càrrec de Dues Princeses Barbudes.
Casal Popular



19 h. CONCERT de Jazz Mass de Chiclicott pel Cor Xamusia.
Auditori municipal

20 h. EXPERIMENTACIÓ sonora, a càrrec de Rimo Gabbiano i Visual Pal, dins de l'exposició Penyafort.
Capella Sant Joan

23.20 h. Segona FESTA dels Raimons, amb el gruó Els 4 Magnífics. Entrada gratuïta.
Teatre Cal Bolet

BAIX Penedès

EL VENDRELL

9 - 15 h. MERCAT d'antiquaris i brocanters.
La Rambla

GARRAF

VILANOVA I LA GELTRÚ

10 - 21 h. PATI obert. Les instal·lacions esportives i patis de l'escola estaran oberts al públic.
Escola l'Arjau

16 - 19 h. PATI obert.

Les instal·lacions esportives i patis de l'escola estaran oberts al públic.
Escola Ginesta

TRES TOMBS

19 h. CONCERT de música catalana, a càrrec de l'orquestra Atalaia.
Centre d'Art Contemporani La Sala

23 h. BALL amb l'orquestra Atalaia. També es farà un sorteig.
Centre d'Art Contemporani La Sala

10

Diumenge

EL TEMPS



Temps estable, amb domini del sol i alguns núvols alts. Temperatura fresca de nit i pujant de dia, entre 8 i 16° a la costa i de 6 a 15 a l'interior. Humitat baixa i vent moderat.

EFEMÈRIDES

FA 153 ANYS

S'obre al públic el Metro de Londres, que esdevé el primer sistema de ferrocarril subterràni per transportar viatgers de tot el món.

FA 87 ANYS

Entra a impremta la primera pàgina de *Les aventures de Tintín, reporter du Petit Vingtième, au pays des soviets*, d'Hergé, pseudònim del seu creador Georges Remi. Tintín esdevindrà molt popular i se'n publicaran 24 àlbums.



ALT Penedès

GUARDIOLA DE FONT-RUBÍ

19.30 h. BALL de saló amb l'orquestra Musical 43.
Centre Recreatiu

LA RÀPITA (SANTA MARGARIDA I ELS MONJOS)

11 h. VISITA guiada. Cal inscripció prèvia.
Castell de Penyafort

SANT LLORENÇ D'HORTONS

9.30 h. CAMINADA fins a Espiells,

No et perdís els nostres cursos **Hort & Jardí**

Poda de fruiters: 20/02/2016

Cultiu de l'hort; preparació, sembra i collita: 19/03/2016 i 14/05/2016

Sanitat Vegetal, prevenció i cura de plagues i malalties: 16/04/2016 i 11/06/2016

Per a més informació no dubtis a trucar, enviar un correu o venir a la botiga.

GERMINOVA



Av Barcelona 13-15, Pol. Ind. Sant Pere Molanta

www.germinova.cat

germinova@germinova.cat

93 892 31 61

<< VE DE LA PÀGINA ANTERIOR

organitzada pel grup de Caminaires.
Davant l'Ajuntament

13 h. CONCERT de la coral Rebrotos de Primavera, en acabar la missa.
Església

✘ **SANT MARTÍ SARROCA**
19.30 h. BALL amb l'orquestra Quartz. Hi haurà degustació sorpresa i sorteig.
El Centre

✘ **SANT PERE DE RIUDEBITLLES**
18 h. FESTIVAL de Nadal de patinatge artístic amb l'espectacle *Cats*.
Pavelló municipal d'esports

19.30 h. BALL de saló a càrrec de Bartomeu & Sheila.
El Centre

✘ **SANT SADURNÍ D'ANOIA**
19.30 h. BALL amb el duet Melody.
Ateneu Agrícola

✘ **SANTA MARGARIA I ELS MONJOS**
18.30 h. BALL de tarda.
Casal de la Gent Gran

✘ **TORRELAVIT**
17 h. Representació d'Els PASTORETS, a càrrec del grup de teatre Pels Pèls.
Casal de Cultura

✘ **TORRELLES DE FOIX**
9 h. CAMINADA per la riera de Pontons, amb uns 8 quilòmetres de recorregut.
Font de Sant Pere

✘ **VILAFRANCA DEL PENEDÈS**
10 h. CAMINADA, pedalada i esmorzar popular per pair els torròns, fins al puig de les Creus (serra de la Brufaganya, la Conca de Barberà). Cal confirmar assistència al Cep.
Davant la Feca

18 h. CONCERT i BALL amb Balla Balla.
Sala Swing del Teatre Casal

FESTES DE SANT RAIMON
10 - 14 h. MERCAT mensual d'artesanía, brocanters i pintura.
Rambla de Sant Francesc

12 h. XERRADA i ruta dels noucentistes vilafranquins, a càrrec del professor Fonxo Blanc Canyelles. No cal inscripció.
Fòrum Berger Balaguer
12 h. "Asado" argentí i folklore ARGENTÍ. Cal comprar tiquet.
Plaça Milà i Fontanals

18 h. PROJECTE d'electrònica, a càrrec de Malevich Line, dins de l'exposició Penyaforat (terra-vermellenca).
Capella de Sant Joan

18.30 h. Representació de l'obra de TEATRE "Arriba el Senyor President", a càrrec del grup Pa amb Xocolata, en el marc de la Roda de Teatre Alt Penedès.
Teatre Cal Bolet

✘ **VILOBÍ DEL PENEDÈS**
19.30 h. BALL de saló amb l'orquestra Banda Sonora.

BAIX PENEDÈS

✘ **BANYERES DEL PENEDÈS**
18 h. Representació de l'obra de TEATRE *Les farses russes*, a càrrec de l'Elenc artístic de Banyeres.
Societat Nova

✘ **LA BISBAL DEL PENEDÈS**
18.30 h. CONCERT de Nadal amb les corals Antistiana, Santa Maria i Maskili.
Església

✘ **LLORENÇ DEL PENEDÈS**
19 h. BALL de saló amb l'orquestra Stress BAnd.



✘ **EL VENDRELL**
17 h. Representació dels 13ns PASTORETS infantils.
Teatre Àngel Guimerà

GARRAF

✘ **VILANOVA I LA GELTRÚ**
10 - 18 h. PATI obert. Les instal·lacions esportives i patis de l'escola estaran oberts al públic.
Escola Ginesta

10 - 21 h. PATI obert. Les instal·lacions esportives i patis dels centres estaran oberts al públic.
Escoles L'Arjau i Canigó

11 - 19 h. PATI obert. Les instal·lacions esportives i patis de l'escola estaran oberts al públic.
Escola Ítaca

16 - 19 h. PATI obert. Les instal·lacions esportives i patis de l'escola estaran oberts al públic.
Escola Ginesta

✘ **VILANOVA I LA GELTRÚ**

11 h. Tres Tombs. PASSADA de balls i entremesos en honor de Sant Antoni Abat, amb la participació del Drac de Vilanova, la Mulassa Boja, la Mulassa Presumida, els Gegants Petits de Vilanova, la Guita de la Geltrú, el Ball de Cotonines de Vilanova, Ball de Bastons del Vendrell, Ball La Figa te Fai de Torredembarra, el Grup de Dansa i Moixiganga de la Geltrú.

Plaça de les Neus



12 h. Petit Foment. Representació de l'ESPECTACLE *La màgia dels colors*.
Foment Vilanoví

18 h. Ballem! BALL de saló.
Foment Vilanoví

TRES TOMBS
11.15 h. Quan els balls i entremesos hagin sortit de la plaça de les Neus, l'Agrupació de Balls Populars farà l'assaig general i exhibició de balls populars infantils.
Pl. de les Neus fins a la pl. de la Vila.

12 h. Trasllat de la BANDERA fins a la plaça de la Vila, a càrrec de l'equip portant de la Bandera de l'any passat i el president de l'Associació dels Tres Tombs, acompanyats de la Banda de Música Mestre Montserrat.
Carrer Jardí, 24

12.30 h. PREGÓ dels Tres Tombs, a càrrec d'Albert Tubau. En acabar, a la plaça de la Vila, BALLADA de salutació a la Bandera de Sant Antoni Abat, a càrrec del Ball de Cotonines de Vilanova i la Geltrú. I tot seguit, ballada de tots els balls fent un passadís de sortida a les autoritats que es traslladaran fins al carrer Manuel de Cabanyes, 32, on es farà el LLIURAMENT de la bandera a la portant d'enguany, Maria Nolla Sendra.
Plaça de la Vila

12 Dimarts

EFEMÈRIDES

FA 70 ANYS
Es reuneix per primera vegada el Consell de Seguretat de les Nacions Unides.

FA 40 ANYS
Mor a Anglaterra Agatha Christie, escriptora britànica de novel·les de misteri, coneguda popularment com la "reina del crim".



FA 6 ANYS
A Haití, el país més pobre del continent americà, hi ha un terratrèmol de magnitud 7,3 graus en l'escala Richter, amb epicentre a 20 km. de la capital, Port-au-Prince, que quedarà assolada. El balanç final de víctimes serà de més de 250.000.

ALT PENEDÈS

✘ **VILAFRANCA DEL PENEDÈS**
FESTES DE SANT RAIMON
20h. Presentació del LLIBRE *Josep Maria Ainaud de Lasarte. Un humanista al servei de Catalunya*, de Josep Lluís Martín i Berbois, doctor en Història Contemporània.
L'Escorxador

21.30 h. CONCERT de jazz a càrrec de Xavi Díaz.
Auditori de l'EMM M. Dolors Calvet

**11 Dilluns**

EFEMÈRIDES

FA 44 ANYS
El Pakistan Oriental esdevé Bangladesh.

FA 14 ANYS
Arriben a la base nord-americana de Guantànamo els 20 primers sospitosos de pertànyer a l'organització Qaida per ser interrogats.

GARRAF

✘ **VILANOVA I LA GELTRÚ**
20.30 h. Cineclub. Projectió de la PEL·LÍCULA *Güeros*.
Teatre Principal

No hi ha cap acte programat per aquest dia.

BRUP
[stc]
MATERIALS PER A LA CONSTRUCCIÓ

EL VENDRELL
C/ Terresvives, 1
Pol. Ind. La Carroia
43700 El Vendrell
977 561 101
info@comarcabsc.com

NEUS
Pol. del Pla de les Oques, 3
43200 Neus
977 312 002
neus@comarcabsc.com

CAMPDELL
Cami de Neus, 3
43201 Vilroyó
l'la Josa
977 300005
campde@comarcabsc.com

SANT SADURNÍ
Rambó
de la Senyoretta, 81
08770 Sant Sadurní
93 100 21 37
sant@comarcabsc.com

SUBIRATS
Pla de l'Esc, 25
Pol. Ind. Lloverà
08700 Subirats
93 301 23 21
subirats@comarcabsc.com

www.comarcabsc.com

13

Dimecres

EFEMÈRIDES

FA 128 ANYS

A Washington (EUA), es funda la National Geographic Society sota la presidència de Gardiner Greene Hubbard, advocat, financer i filantrop que recolza els experiments del seu gendre, Alexander Graham Bell.

FA 75 ANYS

Mor a Zuric (Suïssa) James Joyce, l'escriptor irlandès més important i autor, entre altres, d'*Ulisses*.



FA 12 ANYS

Mor Joan Reventós, polític català, fundador del PSC i expresident del Parlament de Catalunya.



14

Dijous

EFEMÈRIDES

FA 103 ANYS

El plenari de l'Institut d'Estudis Catalans aprova les Normes Ortogràfiques de la llengua catalana.

FA 119 ANYS

El suís Mathias Zurbriggen fa la primera ascensió a l'Aconcagua, la muntanya més alta dels Andes.



FA 59 ANYS

Mor a Hollywood (EUA) Humphrey Bogart, galà de cine americà i guanyador de l'Òscar com a millor actor l'any 1951 pel seu paper en la pel·lícula *La Reina d'Àfrica*.

ALT Penedès

✂ **SANT SADURNÍ D'ANOIA**
19.15 h. ESPAI obert.
Casal d'Entitats

✂ **VILAFRANCA DEL PENEDÈS**
FESTES DE SANT RAIMON
19 h. HISTÒRIES tastades amb vins de la DO Alella: "Les veremadores de Lola Anglada, els borraquets d'en Nogués i els altres noucentistes", a càrrec de la periodista Montserrat Serra. Activitat lliure però amb places limitades i relacionada amb l'exposició "Els altres Noucentistes". Cal inscripció
Sala Nogués del Vinseum

19.30 h. XERRADA sobre serveis alternatius: "Jornada de desconexió. Connecta't a les Cooperatives", a càrrec de Som Energia.
Casal Popular

ALT Penedès

✂ **VILAFRANCA DEL PENEDÈS**
19 h. XERRADA "Constel·lacions familiars", a càrrec de Mercè Camps. Places limitades.
Espai Obert

BIBLIOBÚS



CANTALLOPS (AVINYONET DEL PENEDÈS)

Divendres de 16 a 19 h.

GUARDIOLA DE FONT-RUBÍ

Divendres d'11 a 13.30 h.

SANT LLORENÇ D'HORONS

Divendres de 16 a 19 h.

SANT PERE DE SACARRERA (MEDIONA)

Divendres d'1.30 a 14 h.

SANT MARTÍ SARROCA

Dilluns de 16 a 19 h.

PUIGDÀLBER

Dilluns de 16 a 19 h.

OLESA DE BONESVALLS

Dimarts de 16 a 19 h.

TORRELLES DE FOIX

Dimarts de 16 a 19 h.

CANYELLES

Dimecres d'11 a 13.30 h.

LA GRANADA

Dimecres de 16 a 19 h.

SANT PAU D'ORDAL (SUBIRATS)

Dimecres de 16 a 19 h.

TORRELAVIT

Dimecres d'11 a 13.30 h.

LAVERN (SUBIRATS)

Dijous d'11 a 13.30 h.

SANT CUGAT SESGARRIGUES

Dijous de 16 a 19 h.

SANT MARÇAL (CASTELLET I LA GORNAL)

Dijous de 10.30 a 13 h.

SANT PERE MOLANTA (OLÈRDOLA)

Dijous de 15.30 a 18.30 h.

+ Consulteu tota la informació i les darreres novetats dels dos bibliobusos del Penedès:

BIBLIOBÚS MONTAU

<https://busmontau.wordpress.com>

BIBLIOBÚS EL CASTELLOT

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

BAIX Penedès

✂ **BANYERES DEL PENEDÈS**
9.30 h. TALLER de recerca de feina, a càrrec del Servei d'Ocupació del Vendrell.
Centre Cívic Ernest Lluch

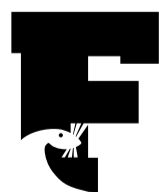
GARRAF

VILANOVA I LA GELTRÚ
19 h. SESSIÓ informativa sobre la proposta de pressupostos municipals 2016.
Centre Cívic La Geltrú



Les Gunyoles
d'Avinyonet

ÚLTIMA
FUNCIO
dia 10 de gener
de 2016
de 18 a 19.30 h



Envia'ns els actes
per a l'agenda a:
agenda@lafuranova.cat

