

Aquí

DESEMBRE 2012
La revista del Berguedà

Número 17 | Any 2
Edita: Bífidus Produccions
Distribució gratuïta



Les millors idees de les botigues i els restaurants del Berguedà per a aquestes festes. SUPLEMENT DE 17 PÀGINES

ExtraNadal



ELIXIR **K**ULTIME

by Jacke Jagger



Oli de Camèlia: ric en àcids grassos i vitamina E
Oli de Blat: reparador capil·lar
Oli d'Argan: aporta suavitat
Oli de Pracaxi: Nutritiu

ELIXIR ULTIME



El primer tractament versàtil i amb tecnologia Oléo-complexe de Kérastase basat en quatre olis preciosos que protegeixen el cabell de les agressions externes.



ghd

Regala amb estil

PER CELEBRAR EL NADAL S'HA CREAT GHD METALLIC COLLECTION EN 3 COLORS BRILLANTS: OR, PLATA I RUBÍ.

Les seves plaques en color negre brillants són ideals per crear ones i llisos extrems.
 A més, el set de regal inclou un estoig tèrmic satinat.

PREU NADAL I REIS: 199€ -10% DTE. = 179€



CND
Shellac

TENDÈNCIES
DE TEMPORADA

Desitges un toc més hivernal i festiu?
 Gaudeix de 15 dies d'unes mans impecables amb l'esmaïl permanent Shellac
 Colors únics: Purpurines multicolor o Shellac Clàssic



Spel t'ofereix els **PACKS ESPECIALS DE CAP D'ANY**

Tria el que s'adapti més a tu o truca al telèfon: 93 821 38 19

RENTAR + BRUSHING CURT

RENTAR + BRUSHING LLARG AMB ONES O LLIS

RENTAR + BRUSHING D'ONES O LLIS + MAQUILLATGE + ESMALT D'UNGLES

RENTAR + BRUSHING + RECOLLIT + MAQUILLATGE + ESMALT D'UNGLES

HORARI DE FESTES:

24 DESEMBRE OBERT DE 08:00 A 20:00 / 31 DESEMBRE OBERT DE 08:00 A 20:00

**Bones
Festes!**

—spel—

General Manso Solà, 17 · bxs. BERGA · T. 938 213 819
www.spelperruquers.com spelperruquers@gmail.com
 f segueix-nos a facebook: equipspel

Sumari

Aquí Panorama

04 Radar

06 Economia: Menys inversions a Gironella

07 Comerç: Els botiguers volen un aparcament cèntric

08 Comunicació: L'Ajuntament deixa en suspens Ràdio Berga

Aquí Viure

09 Sortim: Festa de la Fia-Faia a Bagà i Sant Julià de Cerdanyola

10 Salut

14 Immobiliàries

ExtraNadal

16 Suplement especial
Et presentem en un dossier de 16 pàgines les millors idees de les botigues del Berguedà per als regals i les festes de Nadal



UNA SESSIÓ MOLT ESPECIAL I FESTIVA

» La fotògrafa Rosa Castilla, de La Fotogràfica, és l'autora de la fotografia de la portada de l'ExtraNadal, que es va fer al restaurant La Notta de Berga

Editorial

Nadal al Berguedà

En aquest número especialíssim de la revista **Aquí**, estem encantats de presentar-vos l'ExtraNadal.

És un suplement publicitari de 16 pàgines, des de les pàgines centrals d'aquesta revista fins al final, que inclou un recull de les millors idees de les botigues del Berguedà per a aquestes festes de Nadal.

La selecció de productes, articles de moda i restaurants que us presentem en aquest dossier és una mostra viva que el comerç del Berguedà ha fet un pas ferm endavant: innova, es modernitza i és capaç de presentar una oferta diversificada, atractiva i a l'altura de les grans capitals. Aprofitem-ho!

no t'ho perdis!

27, 28 i 31 DESEMBRE 2, 3 i 4 GENER

horari: de 09:00 a 13:00
preu: 10€ dia

CASAL DE NADAL

TALLERS I MANUALITATS PER NENS I NENES DE 3 A 13 ANYS



MUNT d'ARTS

INFORMA'T:

Rasa del Canyet, 24-B · BERGA · 697 421 282 / 93 821 23 09

5 PREGUNTES CINC RESPOSTES

Jordi Cussà

ESCRITOR. PREMI CIUTAT DE BERGA A LA CULTURA 2012



Felicitats. S'imaginava que li donarien el Premi a la Cultura?

No m'ho imaginava, i molt menys amb aquesta edat. Si tingués 70 anys, potser sí, però no ara. Em vaig emocionar com una padrina. Ah, i no cal que em tractis de vostè; em pots tractar de tu, com abans de guanyar el premi [riu].

Molt bé. Doncs, i què creus que han valorat de tu?

Potser la trajectòria. De jove, vaig tenir molts problemes amb les drogues. Ara, he esmenat la biografia, i m'he dedicat a la cultura, que és el que hauria hagut de fer sempre.

I t'ha fet il·lusió?

Jo sempre m'he considerat un *bicho* molt contracultural, però, tal com es dona ara el premi, votat per les entitats i la gent, m'ha fet gràcia, sí.

Te l'han donat pels llibres o pel teatre?

Estic segur que Anònim Teatre m'ha ajudat a fer-me mereixedor del premi.

I els llibres?

Ja tinc una trajectòria com a escriptor. Ja quan tenia 12 anys, ens van donar festa de l'escola els divendres a la tarda, i els vaig aprofitar per fer la meva primera novel·la.

AURORA RODRÍGUEZ

TRENDING TOPICS

#25n



MONTserrat RIBERA SERÀ L'ÚNICA DIPUTADA BERGUEDANA AL PARLAMENT DE CATALUNYA

» L'alcalde de Guardiola ha revalidat l'acta de diputada, perquè anava al número 24 de la llista de CiU, i la formació, tot i la gran reculada que va patir, va conservar 26 diputats a Barcelona. A la foto, els candidats de tots els partits, al debat electoral de Ràdio Berga.

#bolets



EL MERCAT DEL BOLET DE CAL ROSAL TANCA LA MILLOR TEMPORADA DELS ÚLTIMS ANYS

» Des de principis d'octubre, les pluges i la humitat continuada han garantit una florida generosa de bolets al Berguedà, i això s'ha notat al principal mercat de la comarca, que ha tancat amb una gran afluència de públic. Les parades van dir adéu el diumenge 2 de desembre.

LA BONA NOTÍCIA



'OLOR DE COLÒNIA' GUANYA EL PREMI A LA MILLOR MINISÈRIE AL FESTIVAL EUROPEU ZOOM

» L'obra, dirigida per Lluís Maria Güell i produïda per TV3, es basa en la novel·la supervendes de la berguedana Sílvia Alcántara i es va rodar a finals de l'any passat i principis d'aquest a les colònies tèxtils de Cal Prat, Cal Pons, Viladomiu Nou, Cal Marçal, Cal Bassacs i Cal Vidal. Està pendent d'estrena a la tele.



L'ENQUESTA

Fan bé els joves qualificats que se'n van del Berguedà?

Sí, aquí no hi ha oportunitats i millor que les busquin fora
86,81%

No, s'haurien de quedar per fer créixer la comarca
13,19%

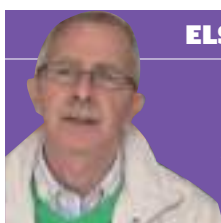
EN EL PRÒXIM NÚMERO...

» Us agraden els llums de Nadal de la Patum? Vota a www.dbergueda.cat/enquesta

LA FRASE

"No puc entendre que [la Unió] no siguem més contundents amb la idea de crear un Estat propi" **M. Àngels Guitart** Exregidora de Berga, després d'estripar el carnet d'UDC

ELS NOMS PROPIS



Enric Lluch

El geògraf, germà d'Ernest Lluch, i molt vinculat al Berguedà, va morir el 4 de desembre. Col·laborava amb L'Erol

Josep Antoni Sabata

L'exregidor i president de l'Handbol Berga va morir el 3 de desembre als 60 anys víctima d'un càncer



LA FOTO



ELS ALCALDES DE SOLSONA, IGUALADA, BERGA I MANRESA S'UNEIXEN

» David Rodríguez (Solsona, ERC), Marc Castells (Igualada, CiU), Juli Gendrau (Berga, CiU) i Valentí Junyent (Manresa, CiU) s'han unit en una Taula d'Alcaldes de la Catalunya central. La iniciativa vol ser una eina per marcar línies estratègiques per a les quatre ciutats i les seves comarques, alhora que promoure el treball conjunt i la competitivitat.

LA XIFRA

30%

» L'empresa de paper Agustí Barral, de La Pobla, dona feina a 22 persones, i exporta un 30% de la producció a França i Portugal.

LA PARAULA

Michelin

» Els restaurants L'Estany Clar (Cercs) i Els Casals (Sagàs) han mantingut l'estrella Michelin, amb la qualitat i la proximitat dels productes com a aposta principal.

FÍGULS
PÈDIA

Per Jaume Figuls

L'avet

Coneguda cantant de Sùria. Cada any per Nadal, la podeu veure amb boles.

Espelma

Dit d'una persona inoportuna i molt pesada, que per res s'encén. L'avi és pelma.

El pare Nadal

El seu fill juga a tennis i es diu Rafa.

GEONOTÍCIES

Casserres

PASTORETS INFANTILS
SENSE L'AJUT D'ADULTS

» El grup 'Petits i punt' és un conjunt format per 22 nens i nenes i joves d'entre 4 i 16 anys que enguany pujarà a dalt de l'escenari per escenificar 'L'estel que il·lumina el món'.

Borredà

NEIX EL RACÓ DELS
PENSAMENTS

» L'Ajuntament ha recuperat el terreny que ocupava un antic taller de ferreria i l'ha habilitat perquè tots els veïns en puguin fer ús. S'hi ha instal·lat una escultura de l'artista local Josep Roma.

Puig-reig

CREU ROJA LLANÇA LA
CAMPANYA DE REIS

» Amb una festa a Puig-reig, l'entitat ha començat la recollida de joguines. Aquest any, però, demana sobretot material escolar, i el recull a les oficines de Creu Roja a Berga i a Gironella.

Saldes

MILLORES A LA TARTERA
DEL PEDRAFORCA

» Una part de la tartera està molt erosionada, i això provoca caigudes i accidents d'excursionistes. El projecte passa per senyalitzar el camí i adequar-lo per fer-lo més segur.

Capó farcit
amb prunes

Trobar-se un sac de prunes damunt del capó del cotxe.

Cavalcada de
Reis

Acció del rei, posant-se damunt de la reina amb la intenció de fecundar-la.

**NOVETAT! venda de pellets
truca'ns i t'informarem
VENDA DE LLENYA**

Camí de la depuradora de Berga s/n · BERGA
609 890 770 · 609 815 108

També ens trobareu a: floristeria Orquídea art floral
Pg. Indústria 88, BERGA · T. 93 822 01 75
francescserrano@hotmail.com



**CONSTRUCCIÓ DE JARDINS
REGS AUTOMÀTICS
MANTENIMENT
PODES
NETEJES**

Gironella redueix les inversions un 65%

L'Ajuntament aprova un pressupost auster primant el control de la despesa

El pressupost de l'Ajuntament de Gironella per a l'any que ve serà de poc més de 4 milions d'euros, un 13,6% inferior al d'aquest 2012. La partida que pateix un descens més dràstic és la d'inversions, que baixa un 65%, perquè es preveu que es retallin les subvencions de la Generalitat. Així, la vila continua un any més amb una política pressupostària austera i conservadora, que prima el control de la despesa.

Curós en les despeses

En total, l'ajust per al pròxim any a Gironella serà de 644.000 euros, seguint -diu el consistori- els objectius d'aquest any "en termes de ser conservador en els ingressos i curós en la despesa". Es mantindran

PRINCIPALS INVERSIONS DE L'AJUNTAMENT DE GIRONELLA PEL 2013

Sala de teatre de Viladomiu Nou	153.815 euros
Pavimentació de carrers	72.000 euros
Edificis municipals	60.677 euros
Depuradora de Cal Rafalet	60.000 euros
Dipòsits d'aigua	25.000 euros
Enllumenat	18.000 euros

mesures d'estalvi en temes com enllumenat, festes i altres despeses de funcionament rutinari. Per a despeses ordinàries, la partida prevista al pressupost de Gironella és de 3,3 milions d'euros, uns 163.000 euros més que enguany (+5,2%), mentre que continua la retallada en el capítol de



Obres d'asfaltat de la carretera de Bassacs a Gironella, el febrer del 2011. A.J. GIRONELLA

personal, amb un estalvi de prop de 92.000 euros (-6,7%).

L'apartat que baixa més significativament és el de les inversions, que passa d'1,2 milions al 2012 a 441.000 euros el 2013. Aquests diners

es repartiran entre la fase 2 de les obres a la sala teatre de Viladomiu Nou (153.815 euros), la pavimentació de carrers (72.000 euros), millores en edificis municipals (60.677 euros), una actuació a la depuradora

de Cal Rafalet (60.000 euros), la millora dels dipòsits d'aigua (25.000 euros) i millores en l'enllumenat (18.000).

Pel que fa als ingressos, l'Ajuntament no preveu gaires variacions.

AURORA RODRÍGUEZ



Especial comunitats de veïns
ELS PREUS MÉS AJUSTATS DEL BERGUEDÀ

la neteja i el manteniment
de la seva comunitat

DES DE: **10€** SETMANALS
pressupostos sense compromís

- Pulits i abrillantats de terres
- Neteges integrals
- Reformes generals

- Manteniments
- Atenció a la tercera edat
- Altres serveis personalitzats

SERVEIS A PROFESSIONALS I EMPRESES

www.mespolit.com - informacio@mespolit.com

TL. 93 822 31 72 - 695 17 74 53

Els botiguers volen més aparcaments

Els comerciants de Berga insisteixen que fa falta un pàrquing més cèntric

Els comerciants de Berga insisteixen en la necessitat de disposar d'un aparcament de gran capacitat a la ciutat, que permeti deixar-hi el cotxe molta estona (no com la zona blava, que, per fomentar la rotació de vehicles, limita el temps d'estacionament). També exigeixen que el pàrquing estigui ubicat al centre de Berga, i que doni accés al carrer Major, al passeig de la Indústria, al passeig de la Pau i al carrer del Roser.

La solució, segons els botiguers, passaria per remodelar i engrandir el pàrquing del Mercat Municipal o bé per fer aparcaments a la zona de la Rasa dels Molins. Les dues possibilitats s'han posat sobre la taula en diverses ocasions, però,

de moment, continuen encallades en un despatx de l'Ajuntament.

Per als botiguers, la falta d'aparcament al centre de Berga és un problema. Fa temps que, sobretot, els comerciants del carrer Major, reivindiquen un gran pàrquing, i ara hi insisteixen: "una infraestructura com aquesta serviria per vertebrar l'eix comercial de Berga i revitalitzar el comerç", diu el president de Berga Comercial, Marc Vilà, en declaracions a Ràdio Berga.

Àrees de vianants

Els botiguers llancen encara una altra demanda a l'Ajuntament de Berga: que faci més àrees de vianants per fomentar la compra de passeig i el comerç de proximitat.

Segons Berga Comercial, les dues mesures



La zona blava en semibateria del passeig de la Pau. ARXIU

són essencials per ajudar el sector a plantar cara a la recessió econòmica i a la desconfiança dels consumidors. Vilà diu que el petit comerç

de Berga "està aguantant força bé el cop de la crisi", però adverteix que "no pot abaixar la guàrdia".

Per això, Berga Comer-

cial ha engegat una sèrie d'accions esporàdiques, com la *shopping night*, i ha potenciat les gangues al carrer i la campanya de Nadal. Aquesta temporada, els comerços que ho vulguin poden obrir els dies festius dels diumenges 16 i 23 de desembre.

L'any passat, Berga Comercial es va gastar 15.000 euros en la il·luminació amb projeccions en diferents edificis de la ciutat. Aquest any, es limita a l'església de la plaça de Sant Pere. I, a més, ha convocat per primer cop un concurs de decoració de balcons. Hi ha tres categories: més original, més sostenible i més espectacular. El millor de cada categoria tindrà un premi de 100 euros en vals de compra. Cal inscriure-s'hi al 663.35.75.28.

ANNA COSTA

XolloMercat.com

L'espai on pots vendre i comprar tot allò que vulguis!

- | | | | |
|---|---------|----------------------------------|--------|
| - tot tipus de mobles des de | 5,00 € | - aparells audiovisuals des de | 5,00 € |
| - bicicletes des de | 20,00 € | - discos de vinil des de | 0,50 € |
| - electrodomestics des de | 10,00 € | - pel·lícules de video des de | 0,25 € |
| - tot tipus d'eines i accessoris des de | 5,00 € | - tot tipus d'antiguetats des de | 3,00 € |

Si ets propietari d'electrodomestics, ordinadors de sobretaula o portàtils, videoconsol·les, programes o videojocs usats, en XolloMercat et facilitem l'ocasió de la venda de tot això.

xollomercant és una iniciativa privada en forma de projecte de sostenibilitat social i econòmica, on allò que per a uns és de poca utilitat es tradueix en diners i per a uns altres en una oportunitat econòmicament accessible, a l'hora el projecte genera un entorn de dinamització i oportunitat laboral.

C/ Barcelona, 23 - Berga - TL. 93 82231 72 - el@xollomercant.com - www.xollomercant.com

El futur de Ràdio Berga, en suspens

L'Ajuntament rescindeix la concessió i no aclareix què vol fer amb l'emissora

L'Ajuntament de Berga ja ha dictat sentència: no prorrogarà el contracte de Ràdio Berga a l'actual empresa concessionària, Bífidus Produccions, editora també de la revista **Aquí**.

El 15 de novembre es va acabar la concessió de 7 anys que tenia Bífidus Produccions, i l'alcalde, Juli Gendrau, ha decidit no prorrogar-la tres anys més, possibilitat que contemplava el contracte de gestió.

Per ara, es desconeixen els plans de futur que té l'equip de govern per a l'emissora municipal. Només se sap que no en farà una gestió directa, sinó que hi haurà un nou concurs per subcontractar, com a mínim, una part de la gestió.

L'opció que l'oposició

dóna per feta és la fusió de la ràdio municipal amb l'actual televisió privada, que emet sense llicència des d'uns estudis a la segona planta del Casal de la Gent Gran. Allà sembla també que l'alcalde vol traslladar els estudis de Ràdio Berga.

Gendrau s'ha negat a parlar-ne amb els actuals gestors de Ràdio Berga, i els ha enviat un correu electrònic en què diu: "no crec convenient que haguem de mantenir cap reunió en aquests moments".

En les últimes setmanes, gairebé 300 persones, entitats i partits polítics com ERC han signat un manifest de suport a Ràdio Berga demanant a l'Ajuntament que iniciï una fase de diàleg amb l'empresa concessionària amb l'objectiu de garantir la



Part dels treballadors i col·laboradors de Ràdio Berga en la celebració dels 6 anys. R. CASTILLA

independència de la informació, la qualitat del servei i el manteniment dels llocs de treball.

Però, en l'últim ple municipal, CiU, amb el suport de la CUP, va donar una carpetada al diàleg i va decidir posar en suspens el futur de l'emissora. El PSC i el PP hi van votar en contra.

UNA TRAJECTÒRIA PLENA D'ÈXITS

» En aquests set anys de gestió de Bífidus Produccions, Ràdio Berga ha guanyat els premis Ràdio Associació de Catalunya, Diputació de Barcelona, Òmnium Cultural i Associació Catalana de Premsa Comarcal.

» Ha consolidat una audiència acumulada de 12.000 oients, segons el Baròmetre de la Comunicació i la Cultura, sent així una de les municipals més escoltades.

» També ha mantingut una plantilla estable d'entre 6 i 10 persones, i més de 200 col·laboradors.

SALLENTE DE SERVEIS
Tel. 93 837 23 86 - 669 127 231

Obert les 24h. Gas-oil professional
Descomptes per autònoms i professionals

Distribució a domicili de gas-oil per calefacció i automoció

DBerguedà.cat
El diari digital líder a la comarca

9.397 usuaris únics a l'octubre, un 13% més que el mes anterior, i 38.097 pàgines vistes, segons Nielsen Online.

Anuncia't
Aquí

618 813 778

Carnisseria ADELA

Vedella de Ramaders de Muntanya del Berguedà
Plaça Catalunya, 2
08695 · BAGA
Tel. 938 244 865

La Fia-Faia, el foc que ve de la muntanya

Bagà i Sant Julià de Cerdanyola celebren amb torxes el solstici d'hivern

Fia-Faia

Dilluns, 24 de desembre

Bagà

18:30 h Baixada de les torxes

Més info: www.baga.cat

Sant Julià de Cerdanyola

18 h Baixada de les torxes

Us imagineu que demanéssim en una pregària una cosa tan irrealitzable com que els dies fossin més llargs, i vés per on, això acabés passant? No faríeu una festa per celebrar-ho any rere any? Doncs això és més o menys la Fia-Faia.

Els historiadors l'interpreten com una pregària pagana relacionada amb el solstici d'hivern, precisament per sol·licitar que les hores de sol tornin a créixer. I en situen els orígens molt abans del cristianisme, tot i que, en certa manera, la Fia-Faia també celebra el naixement de Jesucrist, perquè, en moltes cultures, el foc és símbol de fertilitat i, per tant, de naixença.

Per anys que passin, ni Bagà ni Sant Julià de Cerdanyola no perden



Les faies omplen de foc el nucli de Bagà. PERE PEDRALS CASAS

la tradició de la Fia-Faia. I aquest és un dels patrimonis etnològics

més importants del Berguedà. Les torxes baixen de la

mntanya hores abans de la nit de Nadal, i es reben amb el toc d'oració i el tradicional càntic de "Fia-Faia, Fia-Faia, que nostre Senyor ha nascut a la paia".

Coses del ieisme

El nom de la festa ve precisament de la falla que, per ieisme, es pronuncia tradicionalment "faia" a l'Alt Berguedà. La falla és l'herba amb què es fan les torxes que il·luminen el camí des de la muntanya del Siti fins a Bagà i Sant Julià de Cerdanyola.

FIA - FAIA

Vila de Bagà

Programa d'actes

24 de desembre de 2012

- 18h Encesa d'una foguera al Siti
- 18:30h Inici de la baixada dels fallaires desde el Siti
- 18:50h Rebuda dels fallaires davant l'església parroquial de Sant Esteve
- 19h Toc d'oració. Entrada dels fallaires a plaça Catalunya i encesa de faies
- Amb les faies a mig cremar pujada pel carrer Major fins a la plaça Perxada
- Per acabar, cançó i dansa de la Fia-faia al voltant de la foguera i coca amb oli i oli de codony

NUTRICIÓ



PEIX I MARISC FRESC

» El peix té un alt percentatge de proteïnes de tan bona qualitat com les de la carn, però de més fàcil digestió.

» Els greixos del peix són rics en Omega 3 i ajuden a regular els nivells de colesterol a la sang i disminueixen el risc de patir malalties cardiovasculars.

» El peix perd ràpidament les seves propietats per l'acció dels seus mateixos enzims, dels bacteris i per diverses reaccions químiques que es retarden amb el fred. És important poder valorar quin és el grau de frescor i la qualitat en què es troben el peix i el marisc.

» El peix immadur no s'ha de comprar ni menjar, ja que si d'una població de peixos s'extreuen individus abans que tinguin desenvolupada la seva capacitat reproductora, el nombre de peixos que es podran pescar l'any següent serà inferior.

Lesions cervicals a les dents

Afecta a la zona d'unió de la corona amb l'arrel limitada per la geniva

Les dents poden patir diferents lesions com ara les cervicals, que són aquelles que s'ubiquen al coll de la dent, és a dir, a la zona d'unió de la corona amb l'arrel.

Causes i conseqüències

Raspallar-se les dents utilitzant una pasta massa abrasiva, fumar amb pipa o tocar un instrument musical com l'harmònica... són alguns dels factors que provoquen lesions cervicals a les dents. D'altra banda, l'anorèxia i la bulímia són desordres alimentaris que també causen aquestes



El grau de lesió determinarà el tractament per a cada cas. **o.b.**

lesions, ja que el vòmit elimina l'esmal dentari, així com el bruxisme, que és l'hàbit de fregar-se les dents inconscientment durant la nit. El tractament d'aquesta patologia depen-

drà del grau de desgast de les dents. Abans, però, caldrà determinar la causa. Si la lesió és petita, l'obturgació o l'empastament dental n'és la solució, mentre que les lesions més importants

requeriran la col·locació de corones o fundes, fèrules de descàrrega o protectors bucal.

Odontologia Berguedana

Pg. Indústria, 16. 1r 3a. Berga
T. 93 822 23 37. De 9 h a 13 h i de 16 h a 20 h, de dl. a dj.
Hores convingudes dv. i ds.
Dr. Sergio Spagnuolo

» **La Clínica Dental Odontologia Berguedana té professionals en implantologia, ortodòncia, odontopediatria i altres serveis per fer front als problemes bucodentals.**

SALUT

ACABAR AMB LA SIDA

» Des de fa 25 anys, cada 1 de desembre se celebra el Dia Mundial de la Sida.

» Cada any, persones d'arreu del món s'uneixen per fomentar la

conscienciació en relació amb la Sida i mostrar solidaritat internacional.

» Segons l'Organització Mundial de la Salut, actualment hi ha 33,4 milions d'afectats pel VIH al món.

FARMÀCIES DE GUÀRDIA

Berga

10/12 al 16/12 » Cosp Sitges
17/12 al 21/12 » Vila
22/12 al 23/12 » Cosp Boixader
24/12 » Álvarez-Saz
25/12 » Vila
26/12 al 28/12 » Álvarez-Saz

29/12 al 30/12 » Vila
31/12 » Cosp Boixader
01/01 » Álvarez-Saz
02/01 al 04/01 » Cosp Boixader
05/01 » Cosp Boixader
06/01 » Cosp Sitges
Migdies » C.Boixa i Álvarez-Saz

tingues cap, cuida't els peus!

Centre Podològic
Susana Carrasco

C. Pere III, 11 baixos · 08600 BERGA · BCN
T. 938 222 732 · M. 677 217 572

Exploracions amb sistema informàtic
Mètode Evaristo Rodriguez

Centre Podològic
M. Teresa Vellilla Muixí

Professora de la
Universitat de Barcelona

Especialistes amb els
tractaments més
professionals i actuals

Plantilles personalitzades
per nens, adults,
esportistes, diabètics...

Lluís Millet, 25-27 entl.
BERGA
T. 938 212 572

Soluciones Dentals BERGA

De dilluns a divendres de 9 a 22 h i dissabtes hores convingudes

URGÈNCIES 24h
670 005 005

Concertat amb
les companyies
dentials més importants

Pere II, 7 baixos A · BERGA · T. 93 822 10 11

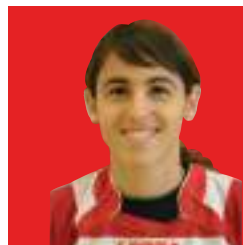
BERGA SALUT
Constança Gil

PODOLOGIA · OSTEOPATIA
FISIOTERÀPIA · ACUPUNTURA
DIETÈTICA · INFERMERIA

GRAN VIA 46 BX · BERGA
Tel. 93 822 03 65
www.bergasalut.com

DERMATOLOGIA
Dr. Jordi Gil

Pg. de la Rasa dels Molins, 22 · 4t. 2a.
T. 93 821 39 51 · M. 619 54 61 54
08600 BERGA



Com es cuida **Anna Costa** » CAPITANA DEL PRIMER EQUIP FEMENÍ DEL FUTBOL SALA GIRONELLA

- 1 EL DESCANS ÉS SAGRAT**
» Necessito dormir 7 o 8 hores per estar al 100% i relaxada. Quan dormo menys, el meu cos ho nota moltíssim.
- 2 ENTRENAMENT MUSCULAR**
» Entreno 3 cops per setmana amb l'equip, però també faig exercicis específics per reforçar la musculatura i evitar lesions.
- 3 DIETA PUNTUAL**
» No tinc cura de l'alimentació, però els dies de partit i el dia anterior menjo pasta i carn per adquirir l'energia suficient.

Prevenir el fred extrem

La capacitat per notar la temperatura disminueix amb l'edat

Quan s'acosta l'hivern és convenient preparar-nos per al fred.

Si posem a punt la nostra llar i el nostre vehicle per a possibles situacions d'emergència i seguim els consells de seguretat en períodes de fred extrem, podrem evitar alguns problemes de salut.

Prevenició a la llar

Tot i que no sempre és possible preveure els períodes de fred extrem, les previsions meteorològiques ens poden ajudar a estar preparats.

D'altra banda, si disposem d'una llar de foc o una estufa de llenya, cal revisar anualment la xemeneia o sortida de fum. A l'hivern, hi ha més risc de patir una intoxicació per monòxid de carboni quan s'utilitzen aquests aparells, de manera que és necessari instal·lar un detector de fum i de monòxid i comprovar-ne el funcionament regularment.

Temperatura corporal

La capacitat per notar els canvis de temperatura disminueix amb l'edat. Per això, és aconsellable que les persones majors de 65

anys tinguin un termòmetre de lectura fàcil dins de casa per comprovar la temperatura.

Quan fa molt de fred, i sobretot quan fa vent, és millor mantenir-se a l'interior dels edificis. Si hem de sortir, podem mantenir la temperatura del cos vestint roba d'abric que estigui seca, com per exemple: una gorra, una bufanda que ens protegeixi la cara i la boca... Finalment, cal evitar consumir begudes alcohòliques o begudes amb cafeïna, ja que faciliten la pèrdua de calor corporal.

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

EL NADAL I ELS EXCESSOS

» El Nadal és a tocar.

Són dates farcides d'àpats familiars i excessos que ens pot fer guanyar algun quilo de pes.

» Per això és important limitar la ingesta dels productes i dolços típics del Nadal durant els dies pròpiament festius.

» Després, caldrà compensar-ho en la resta de dies potenciant els aliments poc calòrics com per exemple les sopes o les cremes i també les cocccions lleugeres com la planxa o el vapor.

» Si entre àpat i àpat fem una mica d'exercici, molt millor! Això no vol dir córrer 20 quilòmetres



Consulta de dietètica i nutrició

Pl. Europa, 7. Berga

T. 680 359 478.

Hores convingudes, dilluns i dijous. Bloc de salut: albasmon.blogspot.com

seguits, sinó que podem perdre'ns pels carrers de la nostra ciutat, gaudint de la decoració nadalenca.



CLÍNICA ODONTOLÒGICA DEL BERGUEDA

TOTS ELS ESPECIALISTES DENTALS EN UN MATEIX CENTRE

Aquest Nadal, regala somriures



PACK 1: HIGIENE + BLANQUEJAMENT DENTAL 70€

PACK 2: HIGIENE + PIERCING DENTAL 70€

vàlid fins el 31 de gener de 2013

PACK DESCOMPTE: REVISIÓ: 30€ + RADIOGRAFIA: 10€ + HIGIENE: 60€ = 100€

NOMÉS PAGUES 50€

KIT DENTAL NADALENC DE REGAL

vàlid fins el 31 de gener de 2013

C/ Manso Solà, 1r-2a. BERGA · 938 214 466 / 652 900 850

3

RACONS DEL
BERGUEDÀ

Fonts

01 LA DOU. GISCLARENY

» La font del Bastareny. Hi havia una serradora i els troncs es portaven en telefèric fins a Bagà.

02 LLOBREGAT. C. DEN'HUG

» Són l'estrella turística del Berguedà, i val la pena veure-les a l'hivern.

03 BANYADORS. BAGÀ

» La font del santuari de Paller apareix enigmàtica i solitària aquests mesos.

L'EXCURSIÓ



EL ROMÀNIC MÉS INÈDIT A CORNUDELL

» Sant Joan de Cornudell, en un turonet a Castellar de n'Hug, és una de les esglésies més desconegudes del romànic berguedà.

L'ESCAPADA



ELS VERDIALES DE MÀLAGA

» En diversos pobles de Màlaga i a la mateixa ciutat, celebren així el dia dels Innocents: amb uns fandangos cantats i ballats acompanyats d'una orquestrina i molta animació.



La Marienplatz, la plaça més cèntrica de Munic, és un paradís per als amants del Nadal, amb el Christkindmarkt. **ARXIU**

Munic, Nadal amb esperit

A la Marienplatz, se celebra la Fira de Santa Llúcia d'Alemanya



Aquí tenim la fira de Santa Llúcia. I, si busquem una cosa més autòctona, encara hi podem afegir la Puríssima de Gironella o la més nova Fira de Nadal de la plaça de Sant Pere de Berga. Però, si hi ha un país on els mercats de Nadal són un fenomen turístic de primer ordre, és Alemanya.

A Munic, la capital de Baviera, cada barri organitza el seu mercat de Nadal. Però n'hi ha un que destaca per sobre de tots els altres,

el Christkindmarkt (Mercat del Nen Jesús), que se celebra cada any fins el 24 de desembre a la Marienplatz. És la plaça més cèntrica, i està plena d'edificis emblemàtics, com el nou i el vell Ajuntament, i la font del Peix, que anys enrere feien servir els peixaters per mantenir fresc el gènere.

Vi calent

Per Nadal, la plaça combat les gèlides temperatures de l'hivern baverès amb un mercat que és tot esperit. El Christkindmarkt té dotzenes de paradetes de fusta que venen objectes de decoració de Nadal, joguines, petits regals i, evidentment, tot de delícies gastronòmiques, entre les quals destaquen unes fantàstiques gale-

tes de ginebre. Per fer passar el fred, el millor és acompanyar-les amb un gotet de *glühwein*, és a dir, vi calent.

Molt a prop de la Marienplatz, hi trobareu el carrer Neuhauser, on hi ha el mercat més gran de figures de pessebre de tota Alemanya. I, al balcó de l'Ajuntament, veureu com surten cada tarda grups de música que toquen nades. Fan un concert especial la mitjanit del dia 24.

Advent amb ànima

Passejant per la ciutat en aquesta època de l'any, segur que veureu a les portes de moltes cases les Adventskranz, corones d'advent, i, de fet, descobrireu com el compte enrere pel Nadal es viu a Munic amb una ànima especial: aquí van

nèxier els calendaris d'Advent, aquests que tenen 24 finestretes que s'obren cada dia de desembre fins que arriba la nit de Nadal, i que va introduir Martí Luter.

Però, més enllà de Nadal, Munic té molts punts d'interès per a tota la família, com les tres pinacoteques, la fàbrica i el museu de BMW i l'estadi de futbol Allianz Arena.

EL PRESSUPOST

» De l'aeroport del Prat fins a Munic, surten vols de Vueling i de Lufthansa, entre altres companyies, amb preus sobre els 100-150 euros.

» Un dels hotels més encantadors és el Laimer Hof, un palauet assequible en plena ciutat, que us costarà uns 70 euros per nit.

ISAAC GONFAUS

1.287* €

Aquest hivern ESTALVIA

- Gasoil calefacció: 0,90€/l*
- Pèl·let: 0,23 €/Kg*

*Preu mitjà

- Som especialistes en Biomassa
- Tenim servei tècnic propi al Berguedà
- Marca líder sector

Informa-te'n
sense
compromís

I ara de regal
un aspirador de
cendres

Tens una
caldera de gasoil
o gas amb radiadors?
Si la substitueixes per
una caldera de pèl·let,
estalviaràs més d'un
50% en consum

*Estufa de biomassa apta per a escalfar un espai de
fins a 177m² Preu sense IVA. Oferta vàlida novembre
i desembre

AIGUA · GAS · CALEFACCIÓ · AIRE CONDICIONAT · PLAQUES SOLARS · REPARACIÓ D'APARELLS DE GAS
Salvador Espriu, 16 Bx - 08600 Berga - Tel : 93 821 10 93 - info@gonfaus.com

AUTOMÒBILS C-16

Vehicles seminueus i d'ocasió - Autorentat

c/ Barcelona, 19 Berga T. 648 088 593 i 93 821 66 79



Land Rover Santana;
88. Direcció assistida.
Any 1981; Curt. **3.000 €**



BMW 320 D Berlina.
Any 2003. 240.000 KM
4.500 €



Mitsubishi 10, 1.8 cc, 3
portes. 175.000 KM.
Any 2000. **4.300 €**



Jeep Cherokee CRD.
Full equip. Any 2004.
135.000 KM **9.900 €**



Mitsubishi 2.5 TD.
Curt. 155.000 KM.
Any 1994. **3.500 €**



Citroën C3, HDI, 5 portes
193.000 KM. Any 2007.
3.800 €



VW Golf TDI, 100 cv,
3 portes. 175.000 KM.
Any 2001. **3.300 €**



Mitsubishi DID 3.2.
Any 2003. 190.000 KM
9.500 €



Toyota Land Cruiser VX 90.
7 places automàtic. 178.000
KM. Any 1999. **7.900 €**



Land Rover Free Lander.
2.0 CC, 5 portes i 112 CV.
Any 2002. 97.000 KM
6.200 €

Quad Bombardier 650 X. 2007. Deseria.
Vespa 75, T3 Primavera. Papers i ITV al dia. 1980.
VW Golf TDI, 100 CV, 3 portes. 175.000 KM. 2001. **3.300 €**
Renault 5 Turbo. 148.000 KM. 1989. **4.300 €**
Peugeot 307, 100 CV, gasolina. 173.000 KM. 2005. **3.900 €**
Seat Ibiza TDI, 100 CV, KIT FR. 160.000 KM. 2006. **6.500 €**
Toyota Land Cruiser VX 90, 7 places, automàtic. 178.000 KM. 1999. **7.900 €**
Citroën C15; Diesel, 5 places. 170.000 KM. 2001. **1.700 €**
VW Golf TDI, 110 CV, 3 portes. 270.000 KM. 2002. **3.500 €**
Ford Fiesta 1.1 A.A., 3 portes. 109.000 KM. 2001. **1.600 €**
VW Golf TDI, 140 CV, 5 portes. 100.000 KM. 2007. **11.500 €**

Mitsubishi 2.5 TD, curt i en bon estat. 155.000 KM. 1994. **3.500 €**
VW Golf TDI, 110 CV. 270.000 KM. 2002. **3.500 €**
Land Rover Santana 88, direcció assistida, curt. 1981. **3.000 €**
Renault Clio, Diesel. 203.000 KM. 1997. **1.300 €**
Suzuki Samurai 1.0. Laria. 1988. **1.300 €**
Ford Mondeo 1.8. TD. 175.000 KM. 1999. **1.350 €**
Peugeot 306 Cabriolet. 190.000 KM. 1999. **3.600 €**
Kia Ixos 2.0, 7 places i gasolina. 107.000 KM. 2002. **3.300 €**
Mercedes C43 AMG familiar, 306 CV. 152.000 KM. 2000. **6.500 €**
Peugeot Partner; Diesel. Porta lateral. 130.000 KM. 2001. **3.600 €**
Citroën C3, HDI, 5 portes. 193.000 KM. 2007. **3.800 €**

006BM - ZONA FONT DEL ROS - Pis de 55m2, moblat, amb menjador estar, 2 habitacions (1 doble) amb armari encastats, bany complet, balcó i calefacció. Comunitat inclosa. **PREU: 325€**



014BM - ZONA CENTRE - Pis moblat amb menjador estar, cuina, 2 habitacions, bany i calefacció. C. inclosa. **PREU: 250€**

015BM - SALVADOR ESPRIU - Dúplex de 70m2, moblat. Primera planta: menjador estar, cuina i lavabo. Segona planta: 2 hab. 1 bany i terrassa solàrium. C. inclosa. **PREU: 400€**



026BM - ZONA PASSEIG INDÚSTRIA - Pis de 60m2, moblat, amb menjador estar, cuina americana, 2 habitacions i bany. C. inclosa. **PREU: 400€**



029BM - PLA DE L'ALEMANY - Pis semi nou de 50 m2, moblat, amb menjador estar sortida al balcó, cuina, 2 habitacions amb armari encastats, bany complet i calefacció. C. inclosa. **PREU: 320€**

031BM - SANTA EULÀLIA - Pis moblat de 70m2, menjador estar, cuina, 3 hab. bany i 2 galeries. **PREU: 300€**

036BM - CARRER BRUC - Pis de 75m2, moblat, amb menjador estar, cuina, 3 hab. (2 dobles) i bany. C. inclosa. **PREU: 220€**

035BM - LA VALLDAN Casa de 250m2, moblada. Planta baixa: garatge per 2 cotxes, traster, cuina petita i lavabo. Sortida al jardí amb barbacoa. 1a planta: cuina amb balcó, menjador amb llar de foc, 1 habitació, 1 bany i rebost. 2a planta: 4 habitacions (2 dobles) i bany complet. 3a planta: 1 estudi, habitació doble, 1 bany, sala amb llar de foc i terrassa solàrium. **PREU: 600€**

037BM - ZONA PISCINES - Pis de 50m2, moblat, amb menjador estar, cuina, 2 habitacions (1 doble), bany, balcó i calefacció. C. inclosa. **PREU: 350€**



005BNM - ZONA PLAÇA TARASCON - Pis de 110m2 reformat, menjador amb llar de foc de 20m2, cuina gran, 4 habitacions (2 dobles i 2 individuals), 1 bany complet i 1 lavabo. **PREU: 350€**



006BNM - CARRER BRUC - Pis de 100m2, reformat, menjador estar, cuina, 4 habitacions (2 dobles), 1 bany, calefacció i tancaments d'alumini. **PREU: 375€**



007BNM - ZONA PLAÇA TARASCON - Pis de 100m2, amb menjador estar, cuina, 4 habitacions, 1 despatx, bany i cambra de rentar. **PREU: 375€**



017BNM - PASSEIG DE LA PAU - Pis de 60m2 amb menjador estar, cuina, 2 habitacions, bany, balcó i galeria. **PREU: 330€**



019BNM - RASA DEL CANYET - Pis de 90m2, menjador estar amb llar de foc, 4 habitacions (1 doble), cuina, bany complet, lavabo i rebost. Comunitat inclosa. **PREU: 350€**



025BNM - PASSEIG INDÚSTRIA - Pis de 70m2, amb menjador estar, cuina office, 2 habitacions dobles, bany, cambra de rentar, pàrquing i traster. **PREU: 360€**

026BNM - PASSEIG DE LA PAU - Pis cantoner de 90m2, totalment reformat, amb menjador estar, cuina, 4 habitacions (2 dobles), bany i calefacció. Comunitat inclosa. **PREU: 400€**

027BNM - ZONA FONT DEL ROS - Pis de 60m2, menjador, cuina, 2 habitacions, bany, cambra de rentar i terrassa de 40m2. Comunitat inclosa. **PREU: 300€**



028BNM - ZONA CARRER ROSER - Pis de 100m2, amb menjador estar, cuina, 4 habitacions, bany i balcó. **PREU: 250€**



030BNM - PLAÇA DEL FORN - Pis nou planta baixa de 55m2 menjador, cuina, 2 hab. amb armari encastats, 1 bany. Pàrquing opcional. **PREU: 270€**



012CM - BORREDA - Pis de 80m2, moblat, amb gran menjador amb llar de foc, cuina, 3 habitacions (1 doble), bany i traster. Situació i vistes excel·lents!. **PREU: 325€**



024CM - CERCS - Pis d'obra nova de 50m2, moblat, amb menjador-estar amb llar de foc, cuina, 1 habitació, 1 bany, balcó i calefacció. Pàrquing inclòs. **PREU: 325€**



033CM - GIRONELLA - Apartament semi nou de 40m2 amb menjador estar, cuina americana, 1 hab. bany, calefacció i ampli balcó. Comunitat inclosa. **PREU: 295€**



035CM - OLVAN - Casa de 90m2, moblada. Pl. baixa: garatge per 1 cotxe. 1a planta a peu de carrer, menjador estar, cuina, 3 hab. (1 dobles), bany, jardí i hort. **PREU: 550€**

044CNM - CAL BASSACS - Pis nou a estrenar de 70m2, menjador amb cuina office, 3 hab. i 1 bany. C. inclosa. **PREU: 280€**

Lloguer



ZONA PASSEIG DE LA INDÚSTRIA - 014BNM

» Pis seminou de 86 m2 amb menjador, cuina, 3 habitacions, 2 banys, amplis balcons i calefacció. Comunitat inclosa. **400 € PIRINEU 2000**



PASSEIG DE LA PAU - 015BNM

» Pis de 115 m2, amb menjador-estar de 30 m2, cuina, 4 habitacions (2 dobles), 1 bany, 1 lavabo, 2 balcons i calefacció. **450 € PIRINEU 2000**

BERGA - ZONA FONT DEL ROS - 006BM

» Pis de 55 m2, moblat, amb menjador-estar, 2 habitacions (1 doble) amb armaris encastats, bany complet, balcó i calefacció. Comunitat inclosa. **300 € PIRINEU 2000**



ZONA ESTASELLES - 029BNM

» Pis seminou de 80 m2, amb menjador-estar, cuina, 3 habitacions (1 suite), 1 bany i calefacció. Comunitat inclosa. **420 € PIRINEU 2000**



PL. FORN - SANT FRANCESC - 031BNM

» Pis de 50 m2 amb cuina, menjador, 2 habitacions amb armaris encastats, 1 bany. Opció de pàrquing. **300 € PIRINEU 2000**

SANT CORNELI - 015CM

» Pis de 70 m2, moblat, menjador-estar amb llar de foc, cuina americana, 3 habitacions, bany complet i cambra de rentar. Molt tranquil! **350 € PIRINEU 2000**

CAL ROSAL - 023CM

» Pis de 75 m2, moblat, menjador-estar amb sortida al balcó, cuina, 3 habitacions i bany. Comunitat inclosa. **290 € PIRINEU 2000**



GIRONELLA - 05CNM

» Dúplex seminou de 100 m2, menjador-estar, cuina americana, 3 habitacions, 1 bany, cambra de rentar, terrassa solàrium i calefacció. Pàrquing opcional. **400 € PIRINEU 2000**

GIRONELLA - 011CNM

» Pis de 128 m2, amb gran menjador, cuina, 3 habitacions, 2 banys, terrassa, balcó, traster i garatge per a dos cotxes. **400 € PIRINEU 2000**



COLÒNIA GUIXARÓ - 014CNM

» Pis de 70 m2, reformat, exterior, amb menjador, cuina, 2 habitacions i bany complet. Comunitat inclosa. **300 € PIRINEU 2000**

BERGA - SANTA EULÀLIA - 031BM

» Pis moblat de 70 m2, menjador-estar, cuina, 3 habitacions, bany i 2 galeries. **300 € PIRINEU 2000**

Venda

OLVAN - 44F

» Xalet de 100 m2 sobre parcel·la de 525 m2. Planta baixa: garatge, menjador amb llar de foc, cuina, 2 habitacions, 1 bany, rebost i jardí. Primera planta: estudi, solàrium, 1 habitació doble, 1 despatx, 1 bany i 1 traster. **250.000 € PIRINEU 2000**

AVIÀ - 46F

» Casa cantonera de 180 m2 sobre parcel·la de 330 m2. Garatge. Primera planta: menjador amb llar de foc, cuina, jardí i lavabo. Segona planta: 3 habitacions (1 suite) i bany. Estudi de 25 m2. **360.000 € PIRINEU 2000**



AVIÀ - 41F

» Casa rehabilitada de 210 m2 construïts. Garatge amb capacitat per a dos cotxes. Primera planta: menjador amb sortida al terrat, cuina, 1 habitació i 1 bany. Segona planta: 2 habitacions, 1 lavabo. **155.000 € PIRINEU 2000**

GIRONELLA - 023G

» Finca amb casa de perda i 10 ha de terreny. Llum i aigua. Molt bon accés. **125.000 € PIRINEU 2000**



BERGA - ZONA RASA DELS MOLINS - 07I

» Local comercial de 87 m2, àmplia façana i amb llum natural per la façana posterior. Sortida de fums. **100.000 € PIRINEU 2000**

BERGA - GRAN VIA - 06I

» Local comercial de 240 m2, completament condicionat. Opció de lloguer. **180.000 € (o 600 €/mes) PIRINEU 2000**

CASTELL DE L'ARENY - 014CNM

» Finca de 38 hectàrees amb casa per reconstruir, font d'aigua, vistes excel·lents. **80.000 € PIRINEU 2000**

Directori

PIRINEU 2000

c. Bruc, 3. Berga
T. 93 822 20 82
immobiliaria@pirineu2000.com
www.pirineu2000.com

Guia de professionals



ANUNCIA'T AQUÍ PER NOMÉS 10 EUROS

Més info: 618813778

Disseny gràfic

Imagistan

c. Francesc Macià, 12 Berga
Pàgines web, il·lustracions, disseny gràfic. imagistan.com
imagistan@imagistan.com
T. 93 824 82 01

Neteja

Més Polit

c. Guillem de Berguedà, 11. Berga.
Tot tipus de neteges i serveis.
T. 93 822 31 72
M. 695177453

Pintura

Berpintur

Pl. Cim d'Estela 9 Berga
Aplicacions de pintura industrial i decorativa.
Ofertes: berpintur.com
T. 93 822 31 72 M. 639 48 82 27

Restauració

Restaurant Baix Berguedà

c. Ripoll, 2 Borredà
Bufet de primers i postres.
Menú diari i festiu tot l'any.
Ball el 2n. divendres de mes
T. 93 823 90 60

Tarot



Elena

Els seus sentiments. Trucarà?
Quan? Comprova-ho!
Atiendo personalmente
T. 806599592 / Visa 972215590
tf. 118 - tm 153 Apst 596 - codi 17600 + 18a.





Extra Nadal

Per a cadascú, el Nadal té un significat especial: el retrobament familiar, l'alegria dels nens i nenes, les revetlles multitudinàries fins a la matinada... Tothom el viu a la seva manera. Però hi ha un denominador comú: Nadal és festa

Aquí, us presentem aquest Nadal festiu, i amb les millors idees de les botigues i dels restaurants del Berguedà

Fotografies de portada **Rosa Castilla**
Estilisme **Ion**

Departament comercial **Aida Garcia** i **Dolors Sánchez**
Fotografies **Rosa Castilla (La Fotogràfica)** i **Manel Escobet (Foto Vídeo Luigi)**

Amb la col·laboració de **Complements Núria**, **Dolceria Alberich**, **Restaurant La Notta** i **Sabateria Oscla**

Dolors (esquerra): Vestit de blonda **34,80 €** Braçalets de cristall **4 €** Braçalets daurats **6 €**
Mònica (mig): Vestit de tires de festa negra **26,70 €** Collaret negre amb flor **9 €**
Nina (dreta): Vestit de coll Zhupian **38 €** Diadema de festa **12 €**

BONES FESTES!!!!



93 8212503
lafotografica@lafotografica.net

rosa la fotografica



Bijuteria: Collaret vermell **5 €**
 Collaret de plata **7,50 €**
 Braçalet **7 €**
 Arrecades **8 €**



Ponxo **21 €**
 Vestit **37,50 €**
 Texans **25 €**



Vestit lluent **24 €**



Jersei **26,80 €**
 Pantalons **26,50 €**



Jaqueta
47,30 €

Ion

pl. Ciutat, 8. Berga
 T. 93 822 00 63

MODA I COMPLEMENTS

» Ion Moda i Complementos t'ofereix moda a bon preu en vestits, jerseis, jaquetes, anoracs, pantalons i complements.
 » Tenen talles grans.

Bossa
21 €




lolamartí

Passeig de la Pau, 23
 08600 · BERGA
 T. 938 221 121
www.lolamartiberga.com





Dessuadora **66 €**
Cartera **22,50 €**



Cinturó **22,50 €**



Samarretes de màniga curta de colors **27,50€**

Skate **44 €**

Samarreta sense mànigues **22,50 €**

Manillar **78 €**

Free Style

c. Ciutat, 35. Berga
T. 93 114 73 47

ESTIL SKATE A BERGA

» Per als més joves, el millors regals són a Free Style.

» Pots comprar skates, patinets i tota la moda de la cultura urbana sense sortir de Berga.



Gonclovil

c. Llobregat, 10
pol. industrial La Plana
T. 93 823 90 43
Dl. a dv. 10-13h i 16-19h Ds. 10-14h

TOT, A MIDA

» Gonclovil et decora la casa aquest Nadal. Hi trobaràs els millors objectes de decoració i la roba de la llar típica d'aquestes festes.

» Això, i un munt de regals per a tota la família, i en especial per als més petits.
» Gonclovil, a més, et fa la roba a la mida que necessitis.



D'esquerra a dreta i de dalt a baix: Robes de patchwork **6,60 €/m** Pastís **16 €** Nines **18 €**
Peluixos amb mantes **15 €** Davantal Nadal **20 €**
Parell de manoples Nadal **5,50 €** Bossa de pa Nadal **9 €** Barnús infantil **20 €** Barnú de nadó **12 €**
Barnusos de colors **16 €** Pitets Patum i tortuga **3,50 €** Pitets rodons **2,95 €**

DESCOMpte DE

5 €

AMB AQUEST CODI DE BARRES*



* Descompte aplicable a compres superiors a 120€, no acumulable i només aplicable amb la presentació de la revista **Aquí**.





1 Bossa Desigual **54 €** **2** Bossa **15 €** **3** Coll **17,50 €** **4** Cinturó Desigual **54 €** **5** Cinturó **19,50 €** **6** Bufanda **22,50 €** **7** Gorro **15,95 €** **8** Guants de llana **23 €** **9** Guants de pell **37,50 €** **10** Barret **15 €** **11** Boina **21,95 €** **12** Boina **29,95 €** **13** Gorro **42 €** **14** Gorro **27,50 €** **15** Conjunt gorro (14,95 €) i coll (29,95 €) **16** Coll **15,50 €** **17** Coll **21,50 €** **18** Coll **17,50 €**



19 Bossa Abbacino **71,50 €** **20** Bossa **89 €**
21 Bossa de pell **105 €**
Col·lecció Lollipop: **22** Bitlletler **49 €**
23 Bossa **79 €** **24** Barret **39 €**
25 Moneder **29 €**
26 Maleta **69 €** **27** Maleta passejador **45 €**

Col·lecció Exoal de pedra natural: **41** Braçalets (cadascun) **12 €**
42 Arrecades **11 €** **43** Collaret **52,75 €** **44** Arrecades **12,50 €**

45 Conjunt de braçalets **Des de 19,95 €**

Col·lecció Swarovski: **46** Arrecades **18,95 €** **47** Braçalet **36 €**
48 Anell **21,95 €**



28 Braçalet Desigual **29 €** **29** Braçalet Desigual **19 €** **30** Collaret Desigual **34 €**
31 Collaret Desigual **24 €**
32 Collaret **29,95 €** **33** Arrecades **9,50 €**
34 Anell **9,50 €** **35** Collaret **18 €** **36** Arrecades **14,50 €** **37** Anell **13 €**
38 Collaret **21,95 €** **39** Arrecades **17,50 €**
40 Anell **14 €**

Complements Núria

pl. Ciutat, 10. Berga
T. 93 822 30 14

REGALS PER A CADASCÚ

» Per a la dona, per a l'home, per al iaio, per a la sogra, per al noi, per a l'eterna adolescent, per al nen, per a la nena que no vol créixer, per a l'executiu...
Complements Núria et presenta mil idees per a aquest Nadal. Hi trobaràs un article per a cada persona i per a cada moment, des dels regals més generosos fins als detalls més petits.



49 Collaret **24,90 €** **50** Anell **20,50 €**
51 Arrecades **15,90 €** **52** Arrecades **18,40 €**
53 Collaret **21,95 €** **54** Anell **21,40 €**
55 Arrecades **20,25 €** **56** Arrecades **20,85 €**
57 Collaret **9,50 €** **58** Arrecades **6,95 €**
59 Agulla de solapa **14,50 €** **60** Collaret **16,95 €**
61 Anell de plata **72,95 €** **62** Arrecades de plata **13,50 €** **63** Collaret de plata **49,95 €**



Braçalets
Des de 7,95 €

Braçalets
Des de 6 €

**AQUEST NADAL,
REGALA'T
UNS VIDRES
PROGRESSIUS**



Òptica Vilà

pl. P. Catalans, 4. Berga
T. 93.821.02.69
c. Pau Casals, 2. Puig-reig
T. 93.838.03.81

MOLT MÉS QUE ULLERES

» A més de les ulleres, de sol i graduades, Òptica Vilà et presenta les creacions del taller artesà @dn.
» I aquest Nadal, el tíó d'Òptica Vilà ve amb aquesta promoció de vidres progressius.

**I NOSALTRES
TE'N REGALEM UNS
ALTRES** AMB UN NOU
DISSENY ESPECIAL
PER TREBALLAR A
L'ORDINADOR I FER
FEINES MITJANES I
PRÒXIMES*

* Promoció vàlida fins el 31/12/12. Més informació a www.opticavila.com



Estoig per a ulleres @dn **12€**



Necesser per a lentilles @dn
(líquid + mirall + estoig) **25 €**



Body amb carota
de ple @dn **28 €** Samarreta
@dn **30 €**

Pack de 3 gamusses Patum **8 €**

Estotjos artesanals de llana
@dn **12 €**



PROMOCIÓ NADALENCA FINS EL 30% DE DESCOMPT



òptica
caballé

Els teus optometristes de confiança!

Maria Caballé Òptica-Optometrista

Passeig de la Pau, 14 · 08600 BERGA
938 220 765 / 938 210 203



BONES FESTES

BERGALED

VENDA I MUNTATGE DE TOT TIPUS DE LEDS
PER INTERIOR I EXTERIOR
PER LA CASA I LA INDUSTRIA

C/ BARCELONA, 7 · 08600 · BERGA
T. 938211897

AQUEST NADAL REGALA'T
UNS LED'S!



VINE A BERGA LED
I EMPORTA'T LES GU10
AMB 3 COLORS A ESCOLLIR

40% DE DTE.

NECESSITES ASSESORAMENT?

Vine a BERGA LED i l'assessorem sense cap compromís



Milvins

c. Lluís Millet, 11 Berga

T. 93 822 34 16 | www.milvins.com | milvins@milvins.com

VI I CAVA DE LA PATUM

» Per als patumaires, la millor manera de celebrar aquestes festes és amb la nova col·lecció de vins i caves de la Patum, que ha creat la botiga Milvins.
» Són nou vins i tres caves, maridats cadascun amb una comparsa diferent, i elaborats pels cellers Capafons-Ossó, de la DO Montsant (Falses); Solà Clàssic, de la DOQ Priorat (Bellmunt del Priorat); Martí Serdà, DO Penedès (Santa Fe); Mas de la

Caçadora, DO Montsant (Els Guiamets); Baigorri, DOC Rioja (Samaniego-Euskadi); Caves Parxet, DO Cava (Tiana); i Piñol, DO Terra Alta (Batea).
» Les ampelles tenen un preu que va dels 9,25 als 14 euros.
» Com a regal, el millor és adquirir la col·lecció sencera, que es presenta en dos estojos de 6 ampelles cadascun. També hi ha estojos de dues o tres ampelles, que es poden acompanyar amb xocolates i torrons de la Dolceria Pujol.



LA GENERAL

Ronda Moreta, 20 - 08600 Berga



Venda d'entrades anticipades a:
Rock&Classics, Forn Santa Anna i La General

Segueix totes les novetats a:
facebook.com/lageneralberga



programació desembre 2012

Divendres, 14 de desembre, a les 12 de la nit

CONCERT AMB

**ESCUDERO
& THE WHITIES**

Entrada: 5 euros



Dissabte, 15 de desembre, a les 12 de la nit

FESTA



MOJITO

Amb els nostres
DJ's residents

Entrada gratuïta



Divendres, 21 de desembre, a les 12 de la nit

**DISCIPULOS
DE OTILIA**

Retrobament a Berga d'un grup històric.
Concertàs!

Entrada anticipada: 8 euros
Entrada a taquilla: 10 euros

Dissabte, 22 de desembre, a les 12 de la nit

CONCERT AMB

CYBEE



Vine a conèixer una de les bandes amb
més projecció del Pop català!

Entrada gratuïta

Dilluns, 24 de desembre, a les 1 de la nit

NIT DE NADAL

Una nit màgica, plena de sorpreses!
Amb la millor música d'ara i de sempre!

Entrada gratuïta



Dilluns, 31 de desembre, a la 1 de la nit

NIT DE CAP D'ANY



Entrada: **5€**
(amb bossa de
cotilló, tiquet de
guardarropa i còctel
de benvinguda)

Doblem la festa! Dues sales, dos ambients!

Els DJ's que t'han fet ballar a La General, reunits en dues sales, per fer-te passar una nit memorable!

Sala1: rock, pop, ska, reggae, rumba i molt Berga Style!

Sala2: house, electro i tota la música comercial del moment!

*A part dels dies anunciats, també obrirem el dissabte 29 de desembre i tancarem el dimarts 25 i el divendres 28 de desembre!



Glauc

Ciutat, 27 · BERGA



X Tu

CENTRE D'ESTÈTICA

Xecs Regal · Fotodepilació · Fotorejuveniment · Acné
 Recuperador Indiba · Tractaments Facials i Corporals
 Micropigmentació · Pressoteràpia · Centre Especialitzat en Ungles
 Depilacions · Plataforma Vibratòria · Integra Cosmètics

CARRETERA DE RIBES, 5 · BERGA · 648 21 58 38 · 93 821 13 02

FOTODEPILACIÓ



Esquena 28€

Armetes 28€

Pis 28€

Esponals 28€

Cames 28€

PRIMA GRATUITA

Gaudeix de la depilació indolora

ESMALTATS PERMANENTS

PERFECTE DURANT 3 SETMANES

decoració d'ungles de **REGAL!**



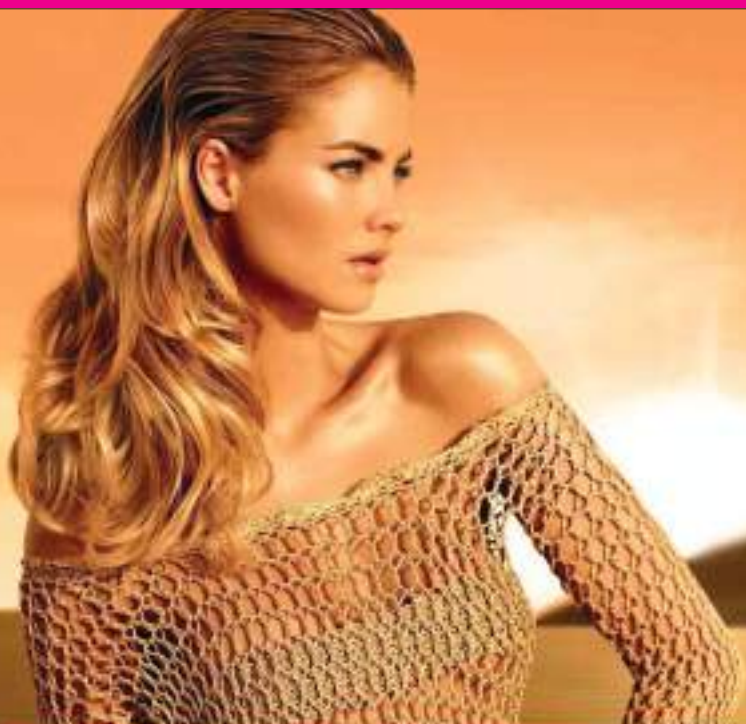
DIETES PERSONALITZADES CONTROL DE PES CARBOSITERÀPIA:

Cel lulitis
 Estries
 Flaccidesa Cutània

Dr. M.A. Palos Ortega



CITA PRÈVIA: 18 GENER



PACK REGAL

XAMPÚ + MASCARETA
+ MOCADOR

19,50€



M
R

Gran Via 86 Local 2 · 08600 · BERGA
 T. 938210697 / 620033905 ·
 perruqueriamr@hotmail.com

Bones Festes

20% DE DESCOMPTE
els dimecres i els dijous

REGALA BELLESA, REGALA BENESTAR



VINE A DESCOBRIR ELS NOSTRES PRODUCTES

CREMA + SÈRUM 45€

MAQUILLATGE + ESMALT 27€

PEELING DE PAPAIA 22,55€

CREMA EFECTE CAVITACIÓ 40,90€

CREMA ANTICEL·LULÍTICA 24,50€

EMULSIÓ AUTOBRONCEJADORA 40,60€

I molts altres...

PEELING FACIAL + SUPERHIDRATACIÓ 29€

PEELING MIG COS + SUPERHIDRATACIÓ 30€

PERMANENT I TINY DE PESTANYES 35€

10 SESSIONS PRESSOTERÀPIA + CREMA DE REGAL 149€

4 SESSIONS TRACTAMENT FACIAL D'OXIGEN 180€

RECORDA QUE TENIM PACKS FETS A MIDA DES DE 25€ / SESSIÓ



bodysiluet
Estètica Avanzada

Passeig de la Indústria, 16 · BERGA · T. 938221722

www.bodysiluet.com / descobreix-nos a:  

AQUESTES FESTES LLUEIX LA TEVA MILLOR IMATGE

Amb la coloració de L'OREAL t'obsequiem
amb un tractament facial NATURA BISSÉ.

Si tens entre 14 i 25 anys aprofita i depila't per només 15€

AQUEST NADAL REGALA BENESTAR A PARTIR DE 25 €

AMB ELS NOSTRES XECS REGAL

- Massatges amb olis essencials
- Tractaments capilars amb CAVIAR
- Tractaments FACIALS


PERRUQUERIA
estètica
L'ESPILL

PERE III, 15
08600 · BERGA
T. 93 822 2232



Cuida't de cap a peus, regala't i regala els nostres xecs regal

Centre d'Estètica



De cap a peus

- Tractaments facials i corporals.
- Depilació amb cera d'or i de xocolata.
- Fotodepilació.
- Micropigmentació.
- Pedicures i manicures.
- Lipocryo (reducció del greix localitzat)
- Massatges (aromateràpia, canya mambú)
- Reflexologia
- Dietètica.
- Reiki
- Bijuteria

salut, equilibri i
benestar



ALQVIMIA Natura Bissé



BUSCA LES TEVES PROMOCIONS A FACEBOOK

Passeig Indústria, 56 · 08600 BERGA · T. 93 822 25 71 · decapapeus56@gmail.com

Els Roures

RESTAURANT I APARTAMENTS RURALS



Regala plaer pels sentits

Nit romàntica amb jacuzzi i sauna, tot ambientat amb cava, espelmes i fragàncies;
sopar degustació al restaurant i esmorzar amb productes del Berguedà.

O també pots regalar un sopar diferent
informal i acollidor. En el nou espai de "L'ALTELL DELS ROURES"
tots els divendres i dissabtes a la nit.

Consulteu disponibilitat i preus

Ctra. Rasos de Peguera, Km.4 · 08619 Espinallbet · Castellar del Riu (Berguedà)

Tel: 93 821 35 61 · Fax: 93 821 25 97

www.rouresbergueda.com

no te la juguis...

SOM ESPECIALISTES EN IMATGE

SOM **PROFESSIONALS** DE CONFIANÇA

www.fotoluigi.cat
luigi
FOTO

OFERTES DE NADAL

Canon EOS 1100D
SERIES PLUS 3

0%
12.27

379,00€

Nikon D3100
5

0%
14.2.3

579,00€

Nikon Coolpix P510
5

0%
10.1.3

359€

SONY DCR5X65
0%
3

249,00€

Nikon Coolpix L25
5

0%
10.1.3

59,00€

CASIO EX N10
5

0%
16.2.7.5x.140

99,00€

gorillapod
Tripodes Modulables

19,90€

Photo Traveller 150

49,90€

Mini Pro
ALÇADA MÀXIMA: 117cm
ALÇADA MÍNIMA: 30cm

34,90€

COBY Marc Digital DP 700
LCD 7" Mem 128mb

49,00

Zoom 10-30x50
8x21
10x25
8x40

69,90€

Amnava Bb G3
SD 1GB 8" 1cm 8cm Wi-Fi Camera 1080p

139,00€

TABLET

vegeu el nostre catàleg amb totes les nostres **OFERTES**

luigi
FOTO

Àrea Comercial del Canal 93 821 33 98
Carrer Major 93 821 02 17

www.fotoluigi.cat

un regal molt personal

"VAL REGAL"

sessió estudi/book/quadre/...

des de 49€

IDEES NOVES PER A REGALAR

Coixí tacte sedós
AMB OLORS!
-poma
-maduixa
-espígol
-eucaliptus

Calendaris

Carcasses per a Tablets, Kindles o iPhone 5

REGALS PERSONALITZATS

www.fotoluigi.cat

i-moments
Especialistes en imprimir els teus millors moments

Estalvia l'un 25% a la primera comanda!

ara no gravis el que veus,
GRAVA EL QUE SENTIS

BRAUN WPL 8000 DV
20x

99,00€

Nikon Coolpix AW100
5

0%
16.3.3x.70x

279,00€

SONY DCR5X65
0%
3

249,00€

GoPro HERO2
0%
3

349,00€

-30% liquidació de jocs i accessoris NDS-NDS 3D-PS3-Wii

Viu les festes de Nadal a L'Espai Sant Pau de Casserres

Gaudeix d'un ambient festiu i familiar envoltat de natura i història

El Restaurant: un espai amb jardí, porxo i ten menjador amb capacitat fins a 250 persones, amb la combinació d'una cuina tradicional i creativa.

L'Església: la joia de l'espai un exponent únic del romànic

La Masoveria: Un lloc adaptat per àpats familiars amb el caliu d'una gran llar de foc i mobiliari antic.

La Rectoria: Amb dues sales d'estil gòtic adaptades per celebracions. Està considerada una de les Rectories més antigues de Catalunya.



MENUS DE CAPS DE SETMANA I FESTIUS · MENÚS D'EMPRESA I FAMILIAR PER AQUESTES FESTES

MENÚ DE NADAL I SANT ESTEVE:

Aperitiu Benvinguda: *Xarrupet de crema de marisc amb làmines de llagostí i blat de moro escarvat
Coca de llenya amb pernil ibèric
Croqueta casolana de carn del perol
Tempura de calamarsets de la costa*

Entrants opció escollir: *Escudella amb galets, cigrons i pilota
Canelons de carn estil Nadalencs
Crep farcida de verdures i marisc a la crema suau de piquillo
Crema de carbassa amb llagostins i blat de moro escarvat*

Segons opció escollir: *Ànec guisat amb fruits d'hivern
Tronc de lluç sobre timbal d'escalivada
Cassoleta de pollastre amb mandonguilles
Suprema de mitjana de vedella "entrecot" amb guarnició
Calamarsets fregits de marisc amb cloïsses*

Postres: *Gormandada de fruites del bosc amb gelat de torró
Pastisset de tiramisú amb cobertura de xocolata calenta
Crema catalana cremada amb pinya natural*

*Preu: 32 € Beguda inclosa / Preu: 26€ Beguda a part
Per famílies i grups, previ encàrrec, podem fer altres menús i pressupost
Disposem de menú infantil*

CONSULTEU EL MENÚ DE CAP D'ANY

Ctra. Gironella a Casserres Km. 3 · 08693 Casserres · T. 93 823 42 54 i 630 86 23 96

MENÚ ESPECIAL

PRIMERS A ESCOLLIR

Escudella de Nadal
Amanida de pasta
Sopa de peix

SEGONS A ESCOLLIR

Pollastre amb gambes
Vedella amb bolets
Calamars farcits de peix i marisc

També es faran plats per encàrrec

cuinem amb molt de gust

Plaça Tarascon, 6 · Illa Viladins
08600 · BERGA · T. 93 821 39 99

Els dies 25 i 26 de desembre i 6 de gener
obrirem al matí d'11 a 14 hores

PER NADAL, CAP D'ANY
I REIS CUINEM PER A TU

Menús de festes

PRIMERS PLATS

Escudella de galets farcits
Crema de marisc
Canelons de carn
Canelons de peix
Pastissos freds
Còctel de gambes
Sopa de peix

SEGONS PLATS

Espatilles de cabrit amb guarnició
Cuixes de cabrit amb guarnició
Espatlla de xai amb guarnició
Cuixes d'ànec a la taronja
Sarsuela de peix
Rotllets de llenguado al cava
Rap a la marinera
Gambes a la basca

Tots els menús especials de festes
seran per encàrrec i antelació

Reserves:

93 821 54 33

info@restaurantfontnegra.com

RESTAURANT

fontnegra



MENÚ DE CAP D'ANY

Terrina de foie caramelitzat amb compota de fruita
Rap amb suquet de patata blanca i escamarlà brasejat
Magret d'ànec amb peres i reducció de Pedro Ximenes
Brownie de xocolata amb sopeta de caramel
Raïm de la sort i bossa de cotilló

Bodega:

- Blanc Vaya Pasada
- Negre Petit Bernat
- Cava Terrer de la Creu

Preu per persona: 50€ (I.V.A. inclòs)

MENÚ DE TIÓ I CAP D'ANY

DE PRIMER

- Crema de marisc amb llamàntol
- Canelons trufats
- Coca d'escalivada amb gambes a l'aïet
- Carpaccio de pinya amb encenalls de pernil ibèric

DE SEGON

- Pollastre guisat amb llagostins
- Confit d'ànec amb dolç de moniato al Pedro ximenez
- Bacallà a la catalana amb ou dur i panses
- Cuixes de rap al cava amb raïm i poma

POSTRES

- Trufes de xocolata
- Mousse de mango
- La nostra tartaleta de poma
- Tiramisú italià fet a casa

PREU:
35€ / 40€
(iva inclòs)

MENÚ DE GRUPS (mínim 6 persones)

PRIMER + PARRILLADA DE CARN 25€ (PER PAX)
DEGUSTACIÓ DE CANIAPÉS FREDS 18€ (PER PAX)

PLATS PER EMPORTAR CAP D'ANY

DE PRIMER

- Torrades de foie amb mermelada d'aranyons / 10,00€
- Canelons trufats / 7,00€
- Coca d'espàrrecs verds, llagostins i pernil d'aglà / 10,00€
- Tallarines amb gules a l'aïet / 9,00€
- Coca tèbia de bacallà amb tomàquet, espínacs, pinyons i panses / 11,00€
- Crema de llamàntol amb fruits del mar / 8,00€

DE SEGON

- Confit d'ànec amb dolç de moniato i pa mentier de patata / 16,00€
- Suquet de rap amb cloïsses / 16,00€
- Bacallà confitat amb escamarlans i romescada / 14,00€
- Llenguado a la meunière amb pinyons i alfabrega / 12,00€
- Filet de vedella a la Wellington amb bolets / 18,00€
- Terrina de vedella amb salsa fosca i cobetes a l'opoito / 16,00€

POSTRES

- Panacotta italiana amb salsa praliné i caramel de pinya / 4,50€
- Galetes de poma ensucrades / 3,50€
- Brownie de xocolata i nous / 4,50€
- Mousse de fruits vermells / 4,50€
- Tartaleta de xocolata amb crocant d'ametlles / 4,00€
- Tiramisú italià fet a casa / 4,50€



PG. INDÚSTRIA, 14 · BERGA · T. 93 822 07 49

freestyle



Ciutat, 35 · BERGA · T. 93 114 73 47



LUCKY
SCOOTER PARTS



Razor

EDGE

CRISP

m-iro



distrib



SACRIFICIO



ENVY
SCOOTERS



ARGENT



ARGENT