viding | Ekke MAGAZINE

46

Primavera - Estiu 2026 www.ekke.cat 902 110 522



- **Entrevista Àngela Mora,** Gimnasta Artística.
- Els **tres pilars de l'entrenament:** la força, el treball cardiovascular i la mobilitat.
- **La felicitat** no és una cosa que s'aconsegueix, és una forma de ser.


Tota una vida
BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL
BrånemarkLleida
Pèrque no és el mateix
Avda. Rovira Roure 179, Lleida · Parking gratuït · Segueix-nos a @branemarklleida

Primavera 2026



Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke

La primavera sempre arriba amb una energia especial. Els dies s'allarguen, la llum canvia i, gairebé sense adonar-nos-en, tot convida a activar-nos, a sortir, a moure'ns i a compartir. És una estació que simbolitza creixement, renovació i nous reptes. I al **Viding Ekke,** això es viu amb una intensitat molt especial.

Aquestes setmanes el club torna a omplir-se d'aquesta energia que tant ens defineix: somriures, constància i aquella il·lusió compartida que es crea quan moltes persones caminen en la mateixa direcció. Tant si és dins d'una sala d'entrenament, en una classe dirigida o en qualsevol activitat del dia a dia, es respira aquest esperit de superació que ens uneix.

En aquest número fem un repàs d'un dels grans moments esportius dels darrers mesos: **la Mitja Marató de Lleida,** celebrada el passat novembre, ens enorgulleix molt anunciar que en aquets edició vam batre rècords de participació, amb 1.300 corredors i corredores a la Mitja, 500 a la cursa de 5K i prop de 300 nens i nenes a les curses infantils.

A l'Ekke entenem l'esport d'aquesta mateixa manera: com un camí que es construeix pas a pas, amb esforç però també amb il·lusió, amb exigència però també amb suport. Per això, recollir aquest reportatge en aquesta revista no és només recordar una gran jornada, sinó reafirmar els valors que ens defineixen.

L'entrevista està dedicada a l'Àngela Mora, la seva figura em va sorprendre molt agradablement. Una noia amb una simpatia natural increïble que competeix amb l'equip del seu Club com una gimnasta més en les competicions oficials, és el viu reflex del que anomenem esport inclusiu. La seva trajectòria és un exemple de compromís, disciplina i passió, i ens recorda que els límits sovint són molt més amplis del que imaginem. La seva mirada ens convida a entendre l'esport des d'una perspectiva més inclusiva, més humana i més profunda, on cada pas endavant té un valor que va molt més enllà del resultat.

A l'Ekke continuem treballant amb una idea molt clara: ser molt més que un centre esportiu. Volem ser un espai on cada persona trobi el seu lloc, on créixer, compartir i sentir-se part d'una comunitat que acompanya en totes les etapes.

Perquè al final, més enllà de marques, resultats o objectius concrets, el que realment ens mou és això: sentir-nos millor, junts.

Molt bona primavera!

SUMARI

pàg. 4-12
Mitja Marató de Lleida

pàg. 20-22
Els tres pilars de l'entrenament

pàg. 38-39
La felicitat és una forma de ser

pàg. 60-62
Aliments amb efecte anti-oxidant

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Laura Estadella i Ra Badia
Col·laboradors: Kike Borràs, Toni Marin, David Castel, Richi Ciutat, Ivan Cambra, Núria Cirilo, Jose Muñoz, Pablo Lapuete, Adrian Acosta, Almudena Gonzalez, Carla Montagut i Josep Balagué.
Disseny i maquetació:
78 estudi plural (607 910 147 - 607 271 861)
Fotografia: Genaro Massot
Dip. legal: L-729-08
Contractació publicitat:
Dep. Màrqueting Viding Ekke (609 535 375)

D'acord amb el que preveu la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, sobre la protecció de dades de caràcter personal, li informem que les dades personals proporcionades seran tractades i incorporades en un fitxer de dades de caràcter personal, així com les imatges que apareixen en aquesta publicació, que en cap pas seran utilitzades en suports informatius aliens a GIMNÀS LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o cessió, així com el dret a revocar el consentiment prestat per la cessió o transferència internacional, per mitjà d'una sol·licitud escrita i signada dirigida a GIMNÀS LLEIDA, SL, avinguda Rovira Roure 41-43, 25006 de Lleida. La sol·licitud haurà de contenir nom, cognoms, domicili a efectes de notificacions, còpia del DNI o document anàleg i quin és el dret exercitat.

Viding Ekke és membre de: IHRSA

Av. Rovira Roure, 41-43 / LLEIDA / www.ekke.cat

Mitja Marató Lleida

Sponsor principal:

viding | Ekke

32

32 edició de la MITJA MARATÓ VIDING EKKE

“La Mitja de casa, una meta per a tothom”

L’essència d’una jornada que ja és molt més que una cursa.

Guanyadors de la Mitja Marató:
•Masculí:
Roc Bellostas Carreras (01:06:34).

•Femení:
Alba Bellostas Carreras (01:21:35).

SOLD OUT!

RÈCORD de participació
1230 runners





Alba Bellostas Carreras

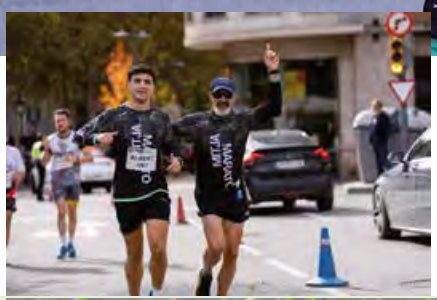


Roc Bellostas Carreras

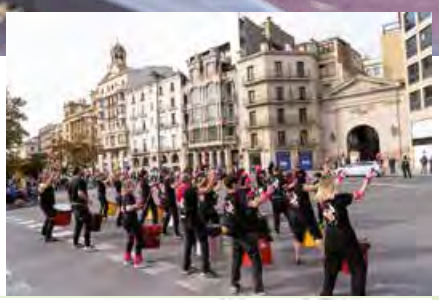
21k

MITJA LL


LLEIDA MITJA MARATÓ
IVAN
689







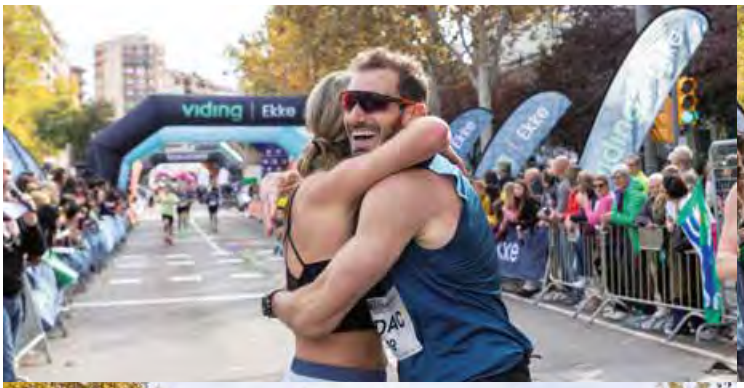

LLEIDA MITJA MARATÓ
16-11 La Mitja de casa
vidng | Ekke
3k carreteres

Mitja Marató Lleida

Sponsor principal:

viding | Ekke

32













21k

MITJA LL



: : : AVITUALLAMENT
L'avituallament aquest any va estar servit per PUNTO ESTRELLA 24h amb deliciosos entrepans de llonganissa i tonyina per recuperar les forces de la millor manera.

: : : ELS VOLUNTARIS
Gràcies a totes i tots els més de 180 voluntaris, sense vosaltres aquesta festa no és possible.





& URQUIA BAS
Cada pas és una petita victòria.
T'ho assegurem!



Mitja Marató Lleida

Sponsor principal:

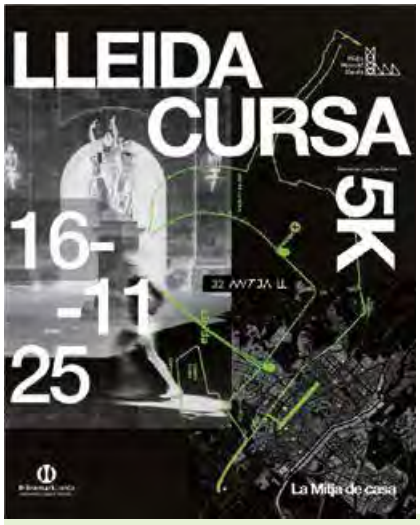
BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL

32

La Cursa 5K Brånemark Lleida ha tornat a demostrar que és una prova ideal per a corredors de tots els nivells: ràpida, exigent i perfecta per iniciar-se en les curses populars.

Guanyadors de la 5K:
•Masculí:
Oriol Morales Vaqué (00:15:51).
Seguit en segona posició de Javier Martínez Morales (00:15:53) i tancant el pòdium Juanma Fernandez Hornero amb un temps de (00:16:02)

•Femení:
Berta Segura Berenjeno (00:17:25).
Seguida de Claudia Pinós Aixalà amb (00:18:43) i finalment tancava amb la 3era classificada en categoria Femenina Claudia Chamizo Castillo amb un temps de (00:18:47).





Berta Segura Berenjeno



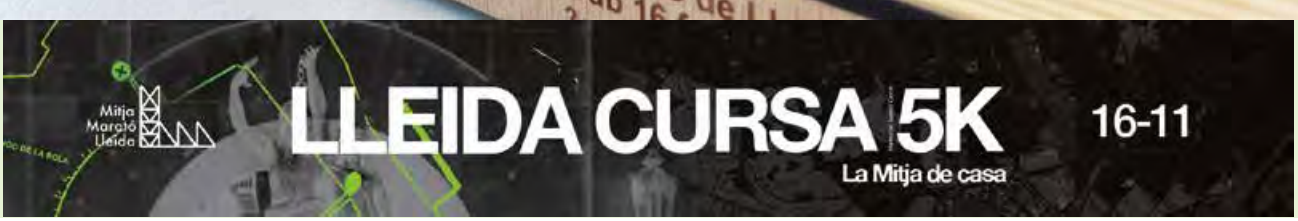
Oriol Morales Vaqué

5k

535 corredors | SOLD OUT!

MITJA LL


CURSA
5K
2025LLEIDA
BrânemarkLleida
Cursa 5K - Mitja Marató de Lleida
Sub 16


Mitja
Marató
Lleida
LLEIDA CURSA 5K
La Mitja de casa
16-11

Mitja Marató Lleida

Sponsor principal:

3k carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI

32

CURSES INFANTILS
L'ESPORT EM FA CRÈIXER
SOLD OUT

Un espai infantil més viu que mai

La festa també s'ha viscut intensament entre els més petits. Les curses infantils han reunit 300 nens i nenes que han corregut envoltats d'entusiasme i suport familiar.

La vessant solidària ha tingut un pes molt especial: s'han recollit **més de 800 kg d'aliments** per al Banc dels Aliments de Lleida. Un exemple magnífic de com l'esport pot generar impacte positiu.

Gràcies un any més a 3K Carreteres per donar suport a l'esport infantil compartint els valors que aquest significa.







INFANTILS

MITJA LL









LLEIDA CURSES INFANTILS 15-11

L'esport ens fa créixer

GRÀCIES LLEIDA

Us donem les gràcies, Runners, Sponsors, institucions i a totes i tots els voluntaris per fer-ho possible.

La festa de l'esport de Lleida.

SAVE THE DATE **15 Nov. 2026**



ORGANITZADOR:

PATROCINADOR OFICIAL:

PATROCINADOR CURSA 5K:

PATROCINADOR CURSES INFANTILS:

CO-SPONSORS:

PATROCINADOR VOLUNTARIS:

PATROCINADOR AVITUALLAMENT:

PATROCINADOR TÈCNIC:

COL·LABORADORS PRINCIPALS:

COL·LABORADORS:

COL·LABORADORS JÚNIOR:

PARTNERS:

PARTNERS:

COL·LABORADORS INSTITUCIONALS:



2 600000 054928

10% Dte. Extra

wala

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 40€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució no es retornarà l'import del val
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes, electrònica i articles col·lectius
- Caduca el 21 de juny de 2026

També a:
walashop.com

CLUB WALA UNIPREUS

Sant Silvestre LLEIDA 30 edició

La Cursa Plusfrésc Sant Silvestre va ser espectacular!

La Cursa Plusfrésc Sant Silvestre de Lleida va ser l'esdeveniment esportiu perfecte per acomiadar l'any de manera activa, festiva i solidària. Amb un ambient ple d'energia i alegria, aquesta cursa popular va reunir participants de totes les edats i nivells per recórrer un circuit urbà pels carrers emblemàtics de Lleida. Totes i tots van gaudir d'una experiència única on l'esport, la diversió i la màgia de l'últim dia de l'any s'uneixen.

Tant si corres com si camines, la Sant Silvestre és una celebració per a tothom!

Gràcies a tots i totes per fer d'aquesta cursa una festa inolvidable.

+ 2.370 gràcies! / SOLD OUT



Pau Aiguadé



Mireia Martínez

Pódium masculí:

Pau Aiguadé amb un temps de: 00:14:50, seguit de Lluis Ropero i en tercera posición Roger Lopez.

Pódium femení:

En categoría femenina, la mès ràpida va ser **Mireia Martinez** un temps de 00:18:38, segona classificada va ser Laia Nadal igual que l'any passat i tancava pódium Clàudia Pinós.

Gràcies!

associació esportiva ekke · AVV Jaume I Lleida · plusfrésc de Lleida · viding | Ekke · Blood Bros Socks · EBRO AUTO3000 · La Paeria Ajuntament de Lleida · Diputació de Lleida · esportcat









plusfrésc:

de Lleida

SANT SILVESTRE LLEIDA

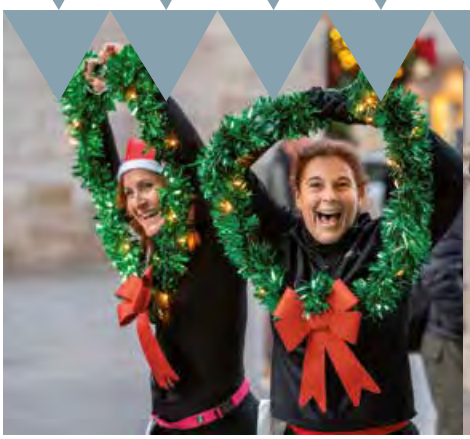
TORNEM A GAUDIR-HO!

31/12/2026

Sant Silvestre LLEIDA

30 edició















DUCH espais & ambients

www.duchlleida.com

Disseny i decoració d'espais



Descomptes especials
socis Viding Ekke

C/ Rovira Roure, 13
25006 Lleida
T. 973 249 145
duch@duchlleida.com

Distribuïdors oficials: Mobliberica / Dressy / Musola

ESPAI SUNKA

Bisbe Ruano, 12 LLEIDA
(dins del supermercat Sunka)

Ideal per als teus esdeveniments!

- Reunions
- Presentacions
- Dinars i celebracions
- Activitats Team Building
- Tallers de cuina
- Tastos i madiratges...

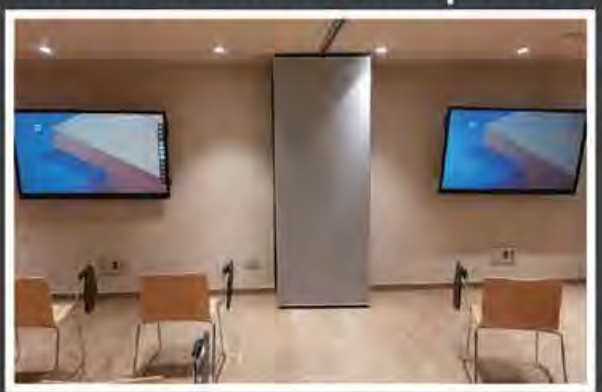




Et lloguem l'espai o t'ho preparem al teu gust!



Sala de reunions amb pantalles



Per a més informació, contacta amb Rosamari Isidro, coordinadora Espai Sunka:
Correu: rmisidro@plusfresc.cat
Tel. 650 20 30 20

www.plusfresc.cat

plusfresc:

de Lleida



Josep Vilaseca,
de l'Horta de Lleida,
productor de Plusfresc des de fa 32 anys

DIRECTE DELS PAGESOS DE LLEIDA!

#OrguLLeidatà

3

Els tres pilars de l'entrenament

A Viding Ekke entenem l'entrenament com una eina per millorar la salut, el moviment i la qualitat de vida de les persones. Un enfocament integral que permet no només sentir-se millor en el present, sinó també sostenir l'activitat física al llarg del temps, afavorint una major autonomia i longevitat. Per això, no n'hi ha prou amb entrenar gaire, sinó amb entrenar de manera equilibrada i conscient.

En aquest sentit, **hi ha tres grans pilars** sobre els quals s'hauria de recolzar qualsevol programa d'entrenament: **la força, la resistència i la mobilitat.**

Cadascú compleix una funció concreta i aporta beneficis diferents, però tots són igual de necessaris i es complementen entre si. Per això, **l' ideal és realitzar entrenaments que es treballin de forma específica o combinada,** sempre adaptats a les característiques i objectius de cada persona.

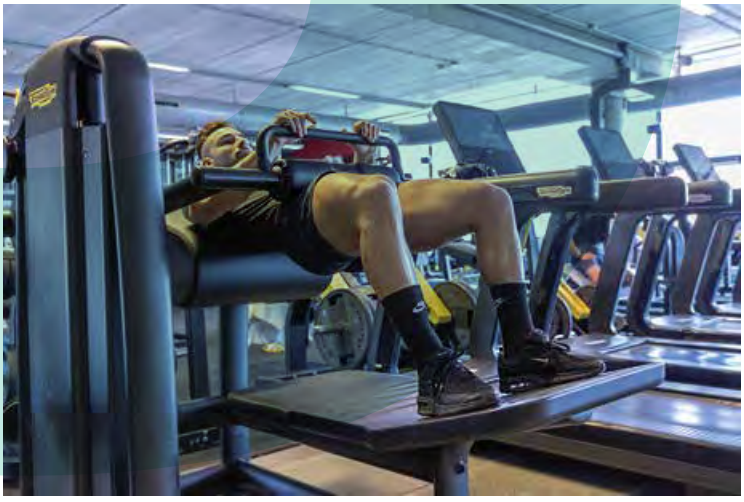
Força i potència: la base del moviment

L'entrenament de força consisteix a millorar la capacitat dels músculs per generar tensió i mantenir-la en el temps. Aquest treball es pot orientar tant al desenvolupament de la força com de la potència, entesa com la capacitat d'aplicar aquesta força de forma ràpida i eficaç.

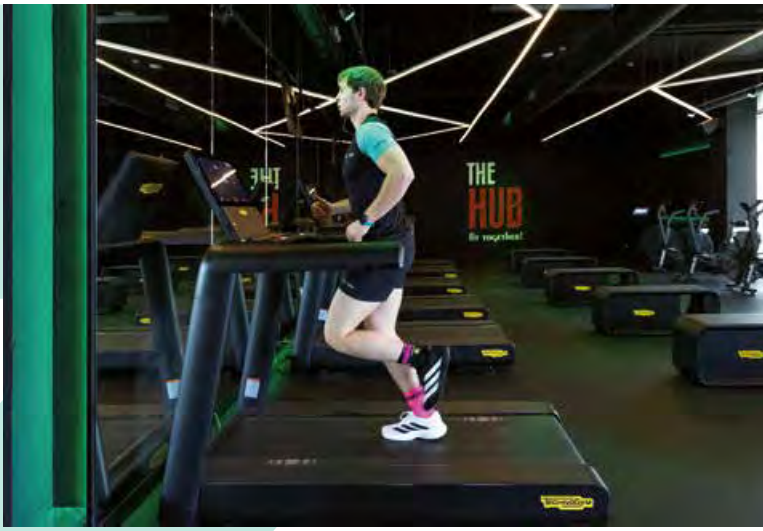
La força és un pilar clau de l'entrenament. Ajuda a mantenir la massa muscular, protegeix les articulacions i contribueix a una millor postura corporal. A més, té un paper important en la salut òssia i en el funcionament del metabolisme. A nivell funcional, ens permet realitzar amb més facilitat activitats quotidianes com aixecar objectes, pujar escales o reaccionar davant de desequilibris.

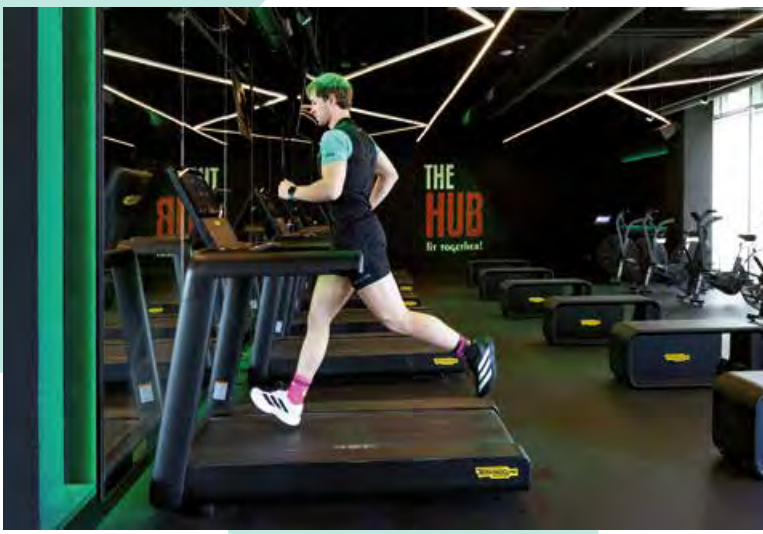
Aquest tipus d' entrenament pot realitzar-se amb el propi pes corporal o amb càrregues externes, a través de màquines, pesos lliures, politges o altres elements. **El més important és que l'estímul estigui ben adaptat, sigui progressiu i adequat al nivell de cada persona.**





Resistència: treball cardiovascular i metabòlic





L' entrenament de resistència fa referència a la capacitat de l'organisme per mantenir o repetir esforços en el temps. Dins d'aquest pilar, i de forma simplificada, trobem l'entrenament cardiovascular i l'entrenament metabòlic. Actualment, tots dos solen gestionar-se a través de zones de freqüència cardíaca o de vats de potència.

El treball cardiovascular millora l'eficiència del cor i els pulmons i permet gestionar millor l'esforç físic. Activitats com caminar a bon ritme, córrer, nedar o muntar amb bicicleta són exemples habituals.

Per la seva banda, l'entrenament metabòlic combina exercicis de força i resistència en sessions dinàmiques, amb canvis d'intensitat i descansos controlats.

Ambdós enfocaments són complementaris i s'han d' adaptar segons el nivell i les necessitats de cada persona.

I després de l'esport...
el millor cafè!

a76
Blend Aràbica 100%
Qualitat superior
Sabor excepcional

arabo,
COFFEE ROASTERS



Mobilitat: moure's millor per entrenar millor

La mobilitat és la capacitat de moure les articulacions amb un bon rang de moviment, control i estabilitat. Tot i que tradicionalment s'ha subestimat, és un pilar fonamental perquè l'entrenament sigui segur i eficaç.

Un bon nivell de mobilitat facilita la correcta execució dels exercicis, ajuda a prevenir molèsties i millora la qualitat del moviment en el dia a dia. El treball de mobilitat inclou exercicis dinàmics, estiraments actius, control postural i respiració. A més, es complementa perfectament amb exercicis d' estabilitat que enforteixen les articulacions en tot el seu rang de moviment. Activitats com el pilates o el ioga posen un èmfasi especial en aquest pilar i aporten grans beneficis a nivell corporal.







Entrenament integral

-

Un entrenament ben plantejat no es basa a triar una sola capacitat, sinó a **combinar de forma equilibrada la força, la resistència i la mobilitat** en funció de les necessitats i objectius de cada persona. Aquest enfocament permet entrenar de forma més completa, segura i variada.

Aquest abordatge integral pot realitzar-se tant a la sala fitness com a través de classes dirigides, on els diferents pilars s' integren de forma guiada. Entendre i aplicar aquests tres pilars és la base d' un entrenament eficaç, adaptat a qualsevol nivell i orientat a gaudir de l' exercici com a part d' un estil de vida saludable.

Capacitats complementàries

-

A més dels tres pilars principals, hi ha **altres capacitats com la coordinació, l' equilibri, l' agilitat o la precisió.** Aquestes milloren el control corporal, l' adaptació a l' entorn i la seguretat en el moviment, i solen treballar-se de forma integrada en entrenaments funcionals o classes dirigides.

EL NOU LUXE: LA LONGEVITAT VISIBLE

Dra. Júlia Font, especialista en Medicina Estètica de Clínica Mi NovAliança

Clínica NovAliança

Durant molt de temps, el concepte de luxe es va associar a l'excés: més volum, més correcció, més intervenció. Avui, però, la idea de luxe ha canviat. El **veritable privilegi ja no és transformar-se, sinó preservar-se**.

A la Clínica Mi NovAliança entenem el benestar com una construcció conscient. De la mateixa manera que la salut física requereix disciplina, constància i una estratègia adequada, la nostra imatge —i especialment el rostre— també necessita una mirada rigorosa, planificada i personalitzada.

Una imatge cuidada no és fruit de l'atzar. És la conseqüència de cuidar-se amb criteri.

En aquest context, la medicina estètica ha evolucionat cap a un nou paradigma: el de la **longevitat visible**. Un enfocament que no busca modificar el rostre, sinó preservar-ne **l'equilibri, la identitat i la naturalitat** al llarg del temps.

Durant anys, l'envelliment facial es va abordar gairebé exclusivament mitjançant volum o àcid hialurònic. Els resultats són coneguts: rostres inflats, expressions alterades i una sensació d'artificialitat que sovint desdibuixava els trets originals. Es va guanyar volum, però sovint es va perdre identitat.



Per això és essencial entendre la diferència entre regenerar i omplir. Regenerar significa activar els mecanismes fisiològics propis de la pell per millorar-ne la qualitat i la resistència al pas del temps. Omplir significa simplement ocupar espai.

La longevitat visible no consisteix a expandir el rostre. Consisteix a **preservar-ne l'arquitectura**.

L'envelliment facial no és una simple arruga; és un procés tridimensional complex en què intervenen múltiples factors: la pèrdua progressiva de col·lagen i elastina, la reabsorció òssia, els canvis en els compartiments grassos facials, l'alteració de la qualitat dèrmica i la laxitud muscular i dels lligaments.

Reduir aquest procés a una única solució —"et falta àcid hialurònic"— és, com a mínim, una simplificació excessiva.

En medicina estètica, l'error més freqüent no és tractar-se. És tractar-se tard, en excés o sense criteri. La clau no és corregir quan el canvi ja és estructural, sinó **intervenir de manera progressiva**, respectant l'anatomia original i les proporcions del rostre. Sempre amb diagnòstic, planificació i una visió a llarg termini.

- La sobrecorrecció precoç pot generar dependència estètica.
- La intervenció tardana i agressiva pot generar artificialitat.
- La repetició sense control pot provocar inflamació crònica i fibrosi.



Cap d'aquestes opcions és sinònim de longevitat. El veritable enfocament consisteix a entendre que no existeixen solucions universals. Cada rostre té una estructura pròpia, una qualitat cutània diferent i una història vital que també deixa empremta.

La longevitat visible és, en essència, una filosofia de treball. Implica analitzar l'estructura òssia, valorar la qualitat de la pell, considerar factors com l'activitat física, l'exposició solar o l'estrès oxidatiu, establir objectius realistes i **planificar estratègies** a mitjà i llarg termini.

Perquè el veritable luxe no és semblar una altra persona. El veritable luxe és envellir amb intel·ligència, elegància i fidelitat a la pròpia essència.

CONCERTAR CITA

Agenda la teva primera visita de valoració gratuïta al 973 24 71 81 amb la Dra. Júlia Font, especialista en Medicina Estètica de Clínica Mi NovAliança.

973 24 71 81

www.minovaliança.com

“NO ÉS CAMPIÓ QUI GUANYA, SINÓ QUI HO INTENTA”



Està federada a escala autonòmica, nacional i internacional; li agrada el que fa i ho transmet amb un somriure sincer.

Mentre parlem de com és el seu dia a dia d’entrenaments, la seva vida social i les competicions entreveig en ella una persona molt sociable i persistent.

“No és campió qui guanya, sinó qui ho intenta”, diu en diverses ocasions, un lema que l’ha portat a assolir èxits en majúscules. **Un exemple de qui ho ha intentat, i a més, ha guanyat.**

ENTREVISTA
Àngela Mora, gimnasta artística

“SÓC PERSISTENT. SI VULL QUE UNA COSA SURTI HO PROVO FINS QUE HO ACONSEGUEIXO”



L'Àngela Mora (Maials, 2004) és, sens dubte, d'aquelles esportistes que trenquen barreres i sostres de vidre o, per què no dir-ho, no té límits. Parla amb la mateixa il·lusió de les onze hores setmanals d'entrenaments en un gimnàs que d'una competició internacional a l'altra punta del món.



Com comences en el món de la gimnàstica artística?

Quan Down Lleida va celebrar el seu vintè aniversari, van convidar noies i nois amb síndrome de Down a participar amb allò que sabien fer. Jo feia tres anys que tocava el violí amb una amiga, l'Aina i vaig anar per tocar-lo. Allà vaig veure una amiga, la Marta que feia gimnàstica artística, els mallots... Li vaig dir a la meva mare que volia fer gimnàstica.

Una decisió directa i sense pensar-t'ho.

Sí, la mare va anar a parlar amb la Maribel Moncasí, l'entrenadora del FEDAC, i em va dir que ho anés a provar un dia. Em va agradar i volia continuar fent-ho. Llavors vaig haver de decidir entre el violí i la gimnàstica artística. Vaig triar el mallot.

I has arribat fins aquí onze anys després! Viatjant, entre altres, als Special Olympics a Oslo i, fa relativament poc al PAWs for a Cause Invitational 2026 a Atlanta. Com et vas sentir anant als Estats Units?

Em vaig sentir molt bé. Era un campionat solidari en benefici de nens i nenes cecs. Tot molt bé menys el menjar, que era cada dia hamburgueses i hot-dogs, no hi havia res de fruita i l'únic verd era l'enciam, que no m'agrada.

La part positiva és l'experiència i aquestes cinc medalles! T'esperaves aquest èxit?

No! No m'esperava aquestes medalles! Hi havia esportistes més bones que jo, les de Miami o les de l'Uruguai.





De vegades la tècnica en un esport no és sinònim de guanyar. Quines són les teves virtuts?

Soc una persona molt alegre, social i persistent. Si vull que una cosa surti ho provo fins que ho aconsegueixo.

"VAIG HAVER DE DECIDIR ENTRE EL VIOLÍ I LA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA. VAIG TRIAR EL MALLOT."

Com és un dia amb Àngela Mora?

Abans vivia a Maials. Cada dia em desplaçava amb l'autocar per anar a estudiar a l'Escola del Treball. Estudiava un cicle d'atenció al client i estic buscant feina d'això. Vaig fer pràctiques a la recepció dels Maristes. Ara visc a Lleida en un pis compartit amb dos companys més i una mediadora de l'Associació Down Lleida, que és una estudiant d'educació social. Entreno onze hores a la setmana. Els dissabtes, quan acabem l'entrenament a mig matí, la mare em ve a buscar a Lleida i anem a dinar a Maials i, l'endemà, diumenge, em tornen a portar a Lleida.

I en aquestes onze hores d'entrenament què fas? Exercicis de força i especials o només tècnica?

Faig de tot una mica. Escalfem, fem estiraments sobretot de canells. També treball de força. Ens posen pesos als turmells i, estirats a terra hem d'aixecar i baixar les cames.

Alguna vegada has tingut algun ensurt?

El mes de desembre passat vaig caure malament i em vaig dislocar el colze esquerre. Vaig haver d'estar quinze dies amb el braç enguixat des dels dits fins a dalt el colze i després un mes més fent recuperació a casa. Era la primera vegada que em lesionava en onze anys. I just abans d'anar a Atlanta!

Hi ha molts esportistes que el que volen és competir; que entrenar no els agrada tant. Penses el mateix?

A mi m'agrada tot. Entrenar les paral·leles, fer barra, terra, poltre... Les paral·leles són les que més m'agraden. De fet, no en tinc cap que no m'agradi.



“M’AGRADARIA SER ENTRENADORA I DIR ALS QUI COMENCEN QUE S’HO PASSIN BÉ”

Entrenar de valent dóna els seus fruits. Com vas viure ser la primera gimnasta espanyola amb síndrome de Down en participar en el Campionat d’Espanya amb les mateixes condicions que la resta d’esportistes?

Estava molt nerviosa. Quan van dir el meu nom, em vaig girar a la grada perquè tothom aplaudia molt, estava allà tot l’equip. La meva entrenadora, la Maribel, em va dir que no passava res, que estigués tranquil·la.

Has participat en la Copa Catalana, als Special Olympics... quin és el pròxim repte?

Al maig vaig a un campionat internacional a Anglaterra.

I un somni que vulguis complir?

El meu somni... m’agradaria conèixer la Simone Biles, una gimnasta d’elit. Quan vaig anar a Atlanta ens van dir que potser hi seria, i no hi era. A escala estatal, la gimnasta més bona és l’Alba Petisco, i de nois conec al Nicolau Mir i el Joel Plata, també gimnastes d’elit que estan al CAR de Madrid.

T’han ofert anar al CAR?

No, però no sé si m’agradaria anar-hi. El que sí que m’agradaria en un futur és ser entrenadora.



Quan arribi aquest moment, què li diries a un nen o una nena que comencen amb aquest esport?

Els donaria la benvinguda i els diria que s'ho passessin bé.

I si et diuen que s'hi volen dedicar?

Els diria que enhorabona, que endavant i que podran fer gimnàstica.

"HAS DE TROBAR UN ENTRENADOR/A QUE HI CREGUI, UN SUPORT ECONÒMIC I UNA FAMÍLIA VALENTA"



L'APUNT, AMB OLGA PARÉS, MARE DE L'ÀNGELA

- Els inicis:

"Quan l'Àngela va dir que volia fer gimnàstica artística, vam anar a parlar amb l'entrenadora. Al principi, algunes famílies eren reticents perquè pensaven que el fet de tenir una esportista amb síndrome de Down faria baixar el nivell de l'equip. I tot el contrari, a escala autonòmica, amb el seu equip han assolit victòries. Els seus punts sumen a l'equip. Té l'exemple de les gimnastes bones del club, entrena moltes hores...".

- Situació de l'entorn:

"Hi ha més esportistes amb síndrome de Down, però que no arriben a competir sigui perquè no tenen l'oportunitat o per por. La por és un enemic molt important a les nostres vides. De vegades la família es posen obstacles a elles mateixes. Has de trobar un entrenador que hi cregui, un suport econòmic i una família valenta".

- La humilitat:

"Som una família que tampoc ens ho hem cregut massa nosaltres. La rutina de l'Àngela ha estat el nostre dia a dia, fa onze anys que entrena, ho hem viscut de manera molt natural i creiem que ara, després de tot l'esforç d'ella, ja està bé que comenci a recollir algun fruit".

- Patrocinis i suport econòmic:

"A la gimnàstica artística, t'ho pagues tot tu. La federació et proporciona els mallots i el xandall, però no els desplaçaments. Fa poc una empresa es va interessar en l'Àngela i va decidir apostar-hi. Va ser un fet mediàtic i a partir de llavors, alguna empresa més s'ha sumat. Aquestes aportacions econòmiques permeten que l'Àngela pugui competir i viatjar acompanyada de la seva entrenadora, i poc més. No es cobra per competir. Tenim patrocinadors i una pàgina d'Instagram on posem tot el que fa: @angelamoragymnastics".

- Acompanyament:

"L'Àngela viu a Lleida en un pis compartit i rep el suport de l'equip de professionals de Down Lleida, que l'acompanyen i li donen suport en tot el que necessita perquè tingui una vida autònoma. Per exemple, fa unes setmanes va anar a una entrevista de treball acompanyada per la preparadora laboral de Down".

- Discriminació positiva:

"Com a família, al principi, notàvem que quan deien 'Àngela Mora', el públic aplaudia més del compte. El que diem, discriminació positiva. Però ara ja és una més, i això és la real inclusió, quan passa desapercebuda i aplaudeixen a tothom per igual. L'important és canviar mirades. Si no guanyes, doncs no guanyes. Però ser-hi i participar ja és important".



L'Àngela Mora continua focalitzada en tots els reptes que li venen, entrenant al gimnàs del FEDAC, participant en competicions autonòmiques, estatals i internacionals i demostrant que hi ha obstacles que només estan a ulls dels altres. Com diu sovint, si vol que una cosa surti bé, ella ho intenta fins que ho aconsegueix.

Des de Viding Ekke estem convençuts que amb la seva professionalitat, talent, manera de ser i família que l'envolta, molts més èxits estan per arribar. I sovint, els somnis es compleixen.





Te impulsamos hacia el éxito profesional

Únete al **Programa Emprendedores** y construye tu carrera a largo plazo.

- Formación estratégica
- Acompañamiento experto
- Apoyo económico inicial
- Objetivos definidos

Si quieres liderar tu propio proyecto,
¡Te estamos buscando!

Envía tu CV a **ramon.teixido@occident.com**
Más información: www.quieroseragente.com

Occident

AEROMON
VIATGES

Les nostres darreres **experiències pel món**.



SRI LANKA

Un viatge inoblidable a Sri Lanka, ple de paisatges espectaculars.

Des de les rutes entre natura salvatge fins a les visites culturals i les estones de convivència, hem omplert la motxilla de records que ens acompanyaran per sempre.

Gràcies per formar part d'aquesta aventura tan especial!

XINA

Una immersió fascinant en un país de contrastos infinits: entre tradició mil·lenària i modernitat desbordant.

Des de meravelles arquitectòniques fins a paisatges que deixen sense paraules, cada dia va ser una descoberta nova.

Un recorregut que queda gravat per sempre en la memòria.



PROPERES DESTINACIONS EN GRUP

TURQUIA	ABR 2026
JAPÓ	SET 2026
ARGENTINA	OCT 2026
XINA	OCT 2026



Per no perdre't cap novetat, segueix-nos a Instagram!

@aeromon.viatges

AEROMON
VIATGES

aeromonviatges.com

Torneig de pàdel 3k






















3k carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI

3k carreteres

ESTACIÓ DE SERVEI

NOVA IMATGE NOUS TEMPS



- Servei 24 h. Els 7 dies de la setmana
- Carregadors ultraràpids per a vehicles elèctrics
- Assistència a pista
- Botiga SuperCor Stop&Go
- Turismes i professionals

@3carreteres

Carretera LL-11, Km 9 | 25191 Lleida | Tel. 973 20 08 18

REPSOL

Equips Lliga Catalana de pàdel












vıdıng | Ekke







Torneig de pàdel





Welcome Pack



















MECANICAS VICENTE
MECANIZADOS Y MANTENIMIENTO INDUSTRIAL



La felicitat no és una cosa que s'aconsgueix, és una "forma de ser"

Espanya és, sobre el paper, un país dissenyat per al gaudi. Tenim el sol, la dieta mediterrània i una cultura social envejable. Però mireu al vostre voltant, al metro o en una terrassa: rostres enganxats a pantalles, ansietat galopant i un consum d'ansiolítics que ens situa al cap d'Europa. Vivim en l'era de la gratificació instantània, on l'èxit es mesura en likes i la satisfacció es compra a cop de clic.

Què està fallant?
El problema és que hem caigut en una trampa semàntica i biològica: confondre el plaer amb la felicitat.

El joc brut de la dopamina

Per entendre l'enrenou, cal baixar al fang de les nostres neurones. El plaer és una qüestió de dopamina. És aquesta «espurna» que sents al rebre una notificació d'Instagram, en guanyar una aposta o en devorar menjar “escombraria”.

És una sensació visceral de «prendre» alguna cosa de l'exterior per omplir un buit. Però la dopamina és una convidada sorollosa i agressiva. Quan excitem la neurona massa sovint, aquesta es defensa reduint els seus receptors per no morir "cremada" per l'excés de senyal. És el que al laboratori anomenen regulació a la baixa. El resultat és la tolerància: cada vegada necessites una dosi més gran de mòbil, de sucre o de compres per sentir el mateix. És el camí directe a l'addicció, un pou sense fons on l'alleujament cada vegada dura menys.

La serenitat de la serotonina

A l'altre racó del ring tenim la serotonina, la química de la felicitat. Si el plaer és un terratrèmol, la felicitat és la calma. Aquesta no et dona un “subidón”; et dona pau. No se sent a l'estómac com un bolcat, sinó en la ment com una marea tranquil·la. Aquí arriba la dada crítica: la ciència ha demostrat que la dopamina inhibeix a la serotonina. Com més plaer busquem de forma compulsiva, més infeliços ens tornem biològicament.

És la paradoxa del nostre segle: una societat amb accés a plaers infinits que és, per disseny químic, profundament desdit. En aconseguir el «subidón» constant, estem sabotejant la nostra capacitat de sentir satisfacció a llarg termini.

La felicitat no és un objectiu a assolir, és una forma d'«estar al món»

Sovint parlem d'«assolir» la felicitat com si fos un trofeu que ens donaran quan per fi tinguem aquest sou, aquesta casa o aquest cotxe És un error de base. La felicitat no s'aconsegueix, "s'és un ésser feliç". La felicitat autèntica és una decisió de responsabilitat personal: convertir-te en el protagonista de la teva pròpia vida en lloc de la víctima de les teves circumstàncies. No és una cosa que et succeeix des de fora, és una disposició interna, una lent a través de la qual decideixes filtrar la realitat. És, en definitiva, un verb que es conjuga en present.

El secret últim: Crear felicitat per als altres

I com es conjuga aquest verb? Doncs deixant de mirar-se el melic. Sona a consell d'àvia, però és neurociència d'avantguarda: l'única manera de ser una persona feliç és crear felicitat per als altres. Si el plaer és una activitat solitària i egoista (tu i la teva pantalla), la felicitat és intrínsecament social. Pensa-ho: aquest plaer de menjar-te un pastís sol al sofà dura cinc minuts i sol deixar culpa. Però la sensació de cuinar alguna cosa per als teus amics, d'ajudar un veí amb les bosses o de perdre la noció del temps escoltant algú que et necessita, genera una satisfacció que t'acompanya dies. La ciència suggereix que l'altruisme és el major generador de serotonina que existeix. En procurar el benestar de l'altre, el nostre sistema nerviós troba la pau que la dopamina li roba.

Conclusió

Les grans indústries del consum seguiran intentant vendre'ns plaers en còmodes terminis sota l'etiqueta de felicitat. Però la recepta continua sent la mateixa que fa mil·lennis: **menys dopamina solitària i més serotonina compartida.**

Potser l'acte més revolucionari que puguem fer avui sigui apagar el mòbil, renunciar al pròxim estímul buit i entendre que la felicitat no es troba al final d'una recerca personal frenètica, sinó que apareix quan deixes de mirar la teva pantalla per mirar als ulls a qui tens al davant. Perquè, al final, «la veritable plenitud no neix del que el món ens ofereix, sinó del que nosaltres oferim al món». Només posseïm de veritat allò que som capaços d'entregar.



Dr. Antonio García-Castrillon,
metge Psiquiatra adjunt al CSMIA de les Garrigues i Psicoterapeuta al centre ÀGORA, salut emocional de Lleida.

Viatge Isla Mafia, Tanzània

El novembre de 2025, la **secció de submarinisme de Viding EKKE va realitzar un viatge inoblidable a Isla Mafia, Tanzània,** un veritable paradís natural sota les aigües de l'Índic. Aquesta joia poc coneguda del turisme encara conserva una naturalesa marina gairebé intacta, en formar part del Parc Marí de l'Illa Màfia, la major reserva natural marina de l'Oceà Índic, on esculls de corall i una diversitat excepcional de vida submarina ens van rebre en cada immersió.

El que va fer encara **més especial aquesta aventura va ser el contacte directe amb la comunitat local:** compartir jornades, conèixer els seus costums i explorar junts les seves aigües cristal·lines i els seus vibrants ecosistemes. **A més de les immersions entre coralls prístins i peixos multicolors,** el moment culminant del viatge va ser poder bussejar amb tiberis, els gegants més amables del mar, en el seu hàbitat natural.

Una experiència única que combina aventura, natura pura i un contacte autèntic amb la vida i la gent d'aquest racó tan especial del planeta.



















SECCIÓ SALUT per BrånemarkLleida

Sedació en Odontologia:
tranquil·litat i seguretat per a infants i adults

La sedació en odontologia ha representat un gran avanç en el tractament de pacients amb por, ansietat o necessitats especials. Permet realitzar tractaments amb més seguretat i comoditat, gràcies a l'ús de fàrmacs que ajuden el pacient a relaxar-se. Avançaments mèdics i la col·laboració amb l'anestesiologia han fet possible tractar fins i tot pacients amb necessitats especials o casos complexos.

Què és la sedació en odontologia?

La sedació en odontologia consisteix en l'ús de fàrmacs per ajudar el pacient a relaxar-se durant un tractament dental. No sempre implica dormir profundament: existeixen diferents nivells de sedació, des d'una relaxació lleugera fins a la sedació profunda, sempre adaptada a les necessitats de cada persona.

Quins tipus de sedació dental existeixen?

- **Sedació conscient:** el pacient està relaxat i és capaç de respondre a estímuls verbals. Respira per ell mateix i generalment té poc o cap record del procediment.
- **Sedació profunda:** el pacient es troba en un estat de son controlat. S'utilitza en tractaments llargs o complexos.

L'elecció del tipus de sedació depèn del pacient, del tractament i de la valoració mèdica prèvia.

Per a qui està indicada la sedació dental?

·Por o fòbia al dentista

·Ansietat intensa o reflex nauseós exagerat

·Pacients amb necessitats especials

·Nens petits que no col·laboren durant el tractament

·Tractaments llargs o complexos

·Dificultat per mantenir la boca oberta durant molt de temps

·Cada cas s'estudia de manera individual per garantir que la sedació sigui la millor opció.

És segura la sedació en infants?

La sedació en Odontopediatria és segura quan la realitza un equip mèdic especialitzat i en un entorn controlat, com el quiròfan de Brånemark Lleida, equipat amb tecnologia hospitalària.

En molts casos, la sedació permet realitzar el tractament en una sola sessió.

Quins avantatges té la sedació dental?

La sedació dental redueix la por i l'ansietat, millorant així la comoditat del pacient. A més, permet realitzar tractaments més llargs en menys sessions, facilitant la col·laboració, especialment en infants. També contribueix a disminuir els records negatius del tractament, oferint una experiència més positiva per al pacient.

Com és el procés abans d'una sedació?

Abans de realitzar un tractament amb sedació, el pacient passa per una avaluació mèdica completa. Es revisa l'historial clínic, es donen instruccions prèvies (dejuni, medicació, etc.) i es resolen tots els dubtes.

Durant el procediment, el pacient està monitoritzat en tot moment, controlant les constants vitals per garantir la màxima seguretat.

Quant de temps es triga a recuperar-se?

La recuperació sol ser ràpida. Després del tractament, el pacient roman en observació durant un breu període i pot tornar a casa el mateix dia acompanyat. Les indicacions postoperatòries són senzilles i personalitzades.



Un equip mèdic especialitzat en anestesiologia odontològica

Metges especialistes via MIR en Anestesiologia, Reanimació i Terapèutica del Dolor, amb una llarga experiència en la pràctica anestèsica pediàtrica i d'adults, tant en l'entorn hospitalari com a la nostra clínica, on col·laboren des de fa més de vint anys.

La Dra. Reis Drudis Morell i la Dra. Silvia Enríquez Bargalló col·laboren amb l'equip odontològic de Brånemark Lleida al quiròfan, amb equips mèdics avançats per oferir tractaments segurs i eficaços.

A Brånemark Lleida, la sedació en odontologia s'integra dins d'un model d'excel·lència clínica, on la tecnologia, la seguretat i el factor humà van de la mà. La sedació en odontologia és una gran aliada per cuidar la salut bucodental sense por ni dolor. Tant en infants com en adults, permet transformar la visita al dentista en una experiència molt més positiva, sempre amb la seguretat com a prioritat.



Campus d'estiu

Ja pots apuntar el teu fill@ al casal d'estiu més divertit! Amb tallers, jocs, activitats aquàtiques i esportives.

Torns:

1. *22, 23, 25 i 26 de juny*
2. *29 de juny al 3 de juliol*
3. *6 al 10 de juliol*
4. *13 al 17 de juliol*
5. *20 al 24 de juliol*
5. *20 al 24 de juliol*
6. *27 al 31 de juliol*
7. *17 al 21 d'agost*
8. *24 al 28 d'agost*
9. *31 d'agost al 4 de setembre*

Grups d'edats:
3 a 5 anys
6 a 8 anys
9 a 12 anys

Nens i nenes socis: 105 € per torn
Fills i filles amb mare o pare soci: 115 € per torn
Opció de menjador + "rest time" (màxim fins a les 16.00 h): 9 € al dia

Dte. del 10 % per germans apuntats al mateix torn.

viding

Ekke Natura

•

Life Trekking by Pablo Lapuente



Pablo Lapuente

•

Guia de l'Ekke Natura, és Coach i formador de lideratge i intel·ligència Emocional per a empreses, adults i adolescents.

.

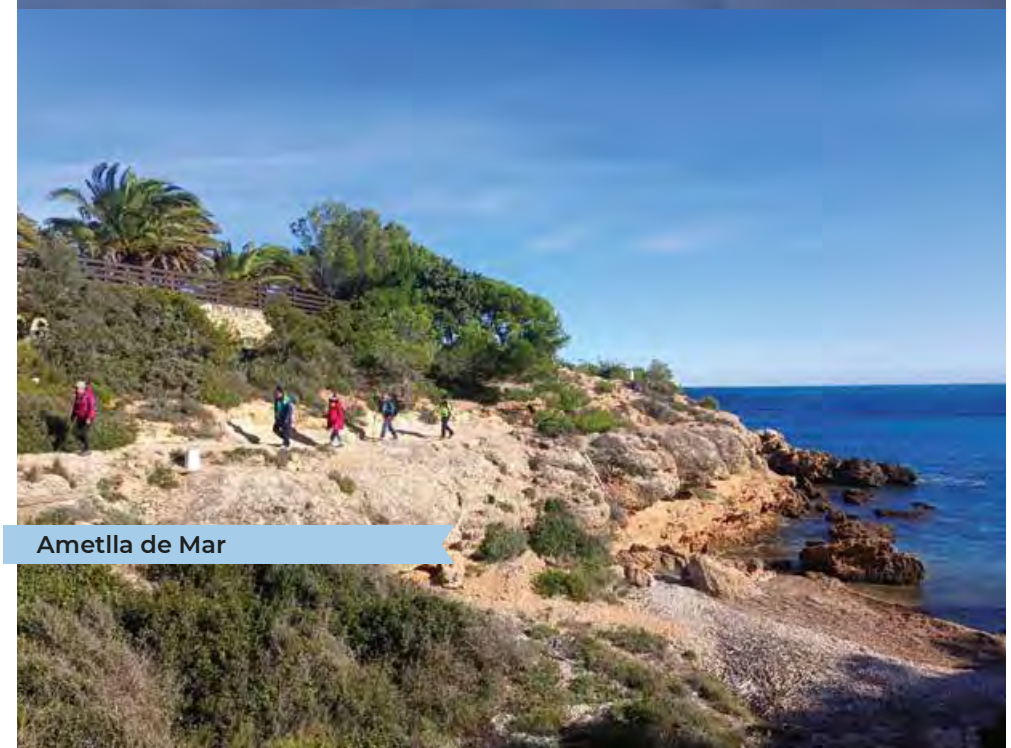
plapuente@lifeleadershipschool.com



Sant Honorat i Permola



Pedró, el Vulturó i l'Estivella



Ametlla de Mar



Pedró, el Vulturó i l'Estivella



NEW MODEL

CICLES FRANSI
des de 1938

BICICLETA *MERIDA MISSION 7000*
~~4.899 €.~~

socis ekke (-15%)

4.164 €.

Av. Pearson, 11 CP. 25005 Lleida (**A 300m del Parc de La Mitjana)**
info@ciclesfransi.com **Tel. 973 234 178**

web

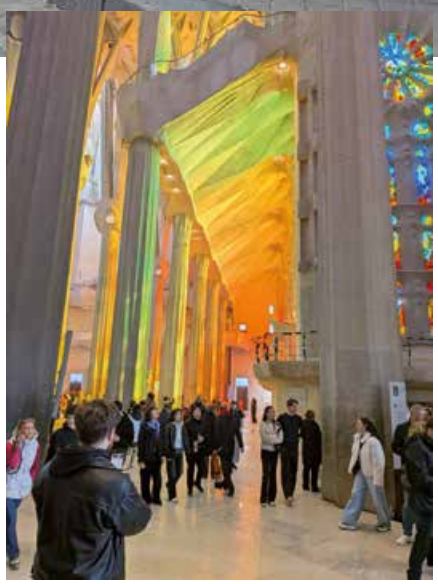
ig

Grup d'Edat d'Or

Visita a la Sagrada família 8 de Març











Pack especial per a núvies

Perquè estiguis radiant el dia de la teva boda

Sabem que el teu casament és un dia molt important per a tu i volem ser partícips d'aquest esdeveniment tan especial perquè desprenguis vitalitat i bellesa.

A Viding Ekke Beauty us oferim un pack especial per als dies abans d'aquest dia.

El pack consisteix en:
- Higiene facial amb peeling ultra-sònic
- Exfoliació corporal + hidratació a escollir
- Manicura shellac
- Pedicura shellac
- Lifting + tint de pestanyes

I et regalem la depilació de cera completa:
Cames senceres, engonals, aixelles, celles i llavi superior.

*Preu
204.30€ per a les sòcies
225€ per les no sòcies

viding | Ekke Beauty









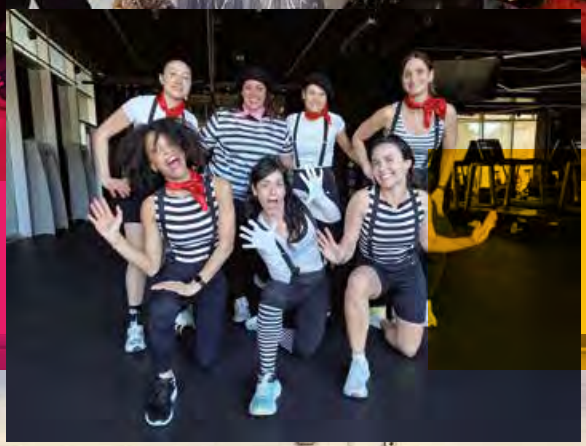
Carnaval a Viding EKKE















ilooftalmologia
la clínica dels teus ulls

ADEU A LES ULLERES SENSE SORTIR DE LLEIDA

La clínica ILO Oftalmologia ofereix cirurgia refractiva d'excel·lència amb quiròfans propis i l'únic làser "sense contacte" d'última generació a la demarcació. Sense llistes d'espera, amb un tracte humà i amb més de 35 anys d'experiència, permet dir adeu a les ulleres de forma ràpida i segura.



No dependre d'ulleres o lents de contacte és un canvi de vida per a qui busca comoditat i llibertat. A ILO, tot el procés —des de la valoració fins al seguiment postoperatori— es realitza a casa, a Lleida, amb comoditat i continuïtat assistencial.

La missió d'ILO és clara: ajudar-te a veure i a veure't millor, perquè visquis amb plena llibertat visual.



"Estic contenta d'haver-m'ho fet a Lleida", explica la Marina que va corregir 9 diòptries a la clínica. Poder accedir a tecnologia puntera i especialistes de referència sense sortir de la ciutat és un dels grans avantatges d'ILO.

Atenció immediata i personalitzada

A ILO, el procés és àgil i centrat en la persona. Tot comença amb una visita de valoració exhaustiva, on els especialistes estudien cada cas per determinar si el pacient és apte i quina tècnica és la més adequada. Si és candidat idoni, la intervenció es pot programar sense llistes d'espera.

La individualització és una prioritat absoluta: cada decisió es pren amb criteri mèdic, comunicació clara i escolta activa per generar confiança. Amb més de 35 anys d'experiència i més de 6.000 cirurgies refractives realitzades amb èxit, l'equip acompanya el pacient abans, durant i després de la intervenció, garantint un seguiment proper i rigorós.



Tecnologia *'touchless'*: precisió sense contacte

ILO és l'única clínica de la demarcació que disposa de tecnologia làser *Trans-PRK touchless*, un sistema d'última generació que permet corregir els defectes visuals sense contacte físic amb l'ull. Aquest procediment no invasiu incrementa la seguretat i la precisió, ja que evita instruments sobre la còrnia.

La intervenció dura aproximadament dos minuts per ull, es realitza amb anestèsia tòpica (gotes) i té lloc als quiròfans propis de la clínica, sota criteris mèdics estrictes i amb totes les garanties. És un procediment ràpid i segur.

Les tècniques: làser *Trans-PRK*, lents ICL i cirurgia facorefractiva

Hi ha diverses opcions de cirurgia refractiva, i a ILO Oftalmologia s'encarreguen de valorar cada cas per recomanar la millor solució. La més coneguda és la cirurgia làser *Trans-PRK*, per a persones d'entre 18 i 45 anys amb miopia, hipermetropia o astigmatisme. "No notes res" durant el procediment, comenten pacients com la Sílvia Bertran, de Lleida.

Quan la graduació és elevada o la còrnia no permet làser, la implantació de lents intraoculars ICL ofereix una alternativa reversible, amb excel·lent qualitat visual.

Finalment, per a persones de més de 45 anys, la millor opció sol ser la cirurgia facorefractiva, substitueix el cristal·lí per una lent intraocular que corregeix la presbícia i altres defectes, aportant independència visual a totes les distàncies.

Més llibertat, comoditat i seguretat per als esportistes

Practicar esport amb ulleres o lentilles pot ser incòmode i limitant. La cirurgia refractiva elimina aquestes barreres i proporciona llibertat visual total.

Després de la intervenció, la visió es manté clara i estable, millorant la comoditat i el rendiment esportiu.

En resum, la cirurgia refractiva a ILO ofereix als lleidatans la possibilitat de dir adeu a les ulleres amb totes les garanties: l'experiència d'un centre pioner fundat per la Dra. Sanfeliu i el Dr. Ferreruela, el primer doctor a implantar lents intraoculars a Lleida fa més de tres dècades, amb tecnologia avançada i segura, i un tracte personalitzat que posa el pacient al centre.

ILO Oftalmologia,
la clínica dels teus ulls

ilooftalmologia
la clínica dels teus ulls





Demana el teu estudi visual personalitzat i gratuït (refractiva) trucant al 973 245 380 o a través de la nostra web.

PER A MÉS INFORMACIÓ O CITA PRÈVIA, TRUCA'NS AL T. 973 245 380
Dr. Fleming, 14 (xalet) · 25006 Lleida · info@ilooftalmologia.com





Coastal Challenge 2026

6 dies,
240km,
+10.000m positius,
una experiència salvatge
al cor de la selva.



Costa Rica un país únic en biodiversitat, on es disputa una de les proves per etapes més extremes del món: THE COASTAL CHALLENGE.





Fotografies: @iancorlessphotography



THE COASTAL CHALLENGE

Altes temperatures, una humitat infernal, un terreny molt divers fan d'aquesta prova un autèntic repte físic i mental. **Una experiència d'aquelles que et deixen empremta.**

Asociación Neuroblastoma

por Leire

SMART GLASSES

Tecnologia que t'acompanya mentre entrenes

Les ulleres intel·ligents et permeten veure dades en temps real —com ritme, distància o freqüència cardíaca— sense deixar d'entrenar. Més comoditat, més concentració i una experiència esportiva totalment connectada, tant a l'aire lliure com al gimnàs.



AVANTATGES PRINCIPALS

- *Informació en temps real sense distraccions*
- *Mans lliures durant tota l'activitat*
- *Millora de la seguretat, especialment en esports a l'exterior*
- *Major concentració i rendiment*
- *Integració amb apps esportives*



Integrar les ulleres intel·ligents a la rutina esportiva pot marcar la diferència entre un entrenament convencional i una experiència totalment connectada.

Natural Optics

Natural Audio

CENTRES ÒPTICS I AUDITIUS

LLEIDA

Concept Store Prat de la Riba, 25 **Tel. 973 222 435**
Next Vision Rovira Roure, 5 **Tel. 973 300 760**
La Bordeta Av. de Flix, 22 **Tel. 973 212 260**

OAKLEY Meta Ray-Ban

Ray-Ban Meta

CARACTERÍSTIQUES DESTACADES

- *Connexió Bluetooth per música i trucades*
- *Compatibilitat amb sensors biomètrics*
- *Bateria de llarga durada*
- *Resistència a la suor i a la pluja*
- *Disseny lleuger i ergonòmic*





Escaneja el QR i participa en el *sorteig* d'unes SMART GLASSES

Descobreix una nova manera de viure les ulleres.

Sorteig exclusiu per socis EKKE.

MOLLERUSSA Ciutat de Lleida, 2 **Tel. 973 710 369**
TÀRREGA Sant Pelegrí, 29 **Tel. 973 501 558**
BALAGUER Passeig de l'Estació, 11 **Tel. 973 443 691**

20% DESCOMPTE ESPECIAL per a socis/es

viding | Ekke

Bàsquet de valors, inclusiu i obert a tothom

El Força Lleida reflecteix tots aquells valors que es volen transmetre com a esport proper, formatiu i inclusiu. I ho intentem explicar en poques línies.



Proper i Formatiu.

El mes de febrer, el club va obrir les portes a un entrenament del primer equip a nenes i nens de les escoles que formen part del **Projecte Escoles del Força Lleida** i a centres educatius del barri. Podria ser un fet que passi desapercebut, però era la primera vegada que l'entrenament comptava amb públic des que l'equip està a l'ACB, ara fa dues temporades. Un total de sis escoles i més de vuit-cents cinquanta alumnes van poder viure l'experiència en un esdeveniment únic. El Projecte Escoles va néixer el 2021 amb l'objectiu de fer arribar la metodologia d'ensenyament esportiu del Força Lleida en activitats extraescolars. Aprendre, gaudir, fer equip... són alguns dels valors que es transmeten en un projecte obert a altres escoles i amb l'objectiu de generar sinergies amb clubs de bàsquet del territori lleidatà.partit al costat de la Penya Junts, un grup d'animació inclusiu.



Inclusiu.

Més enllà de l'esport de base, el Força Lleida té vinculació amb diferents associacions com la Fundació Aspros. En cada partit, una desena de voluntaris participen en l'organització dels partits del Hiopos Lleida a Liga Endesa, ja sigui ajudant en el muntatge de pista com en la preparació d'accions comercials.

Un fet destacable és que des de fa dotze temporades totes dues entitats tenen un **equip de bàsquet especial competint a la Lliga Interclubs de Lleida, el Força Lleida Aspros.** A més, aquesta temporada, l'ACB ha creat la Liga Campeones, una competició on tots els equips especials dels clubs de la lliga poden competir entre ells. L'Aspros Lleida ho va fer al gener a València.

No només aquests valors es reflecteixen a pista. El Guillem, un noi amb síndrome de Down, des dels inicis del club va setmanalment al Força Lleida a ajudar en tasques d'oficina. A més, és un aficionat incondicional de l'equip i no es perd cap partit al costat de la Penya Junts, un grup d'animació inclusiu.

La inclusió i la responsabilitat social no són una moda passatgera ni puntual, sinó una aposta per a una societat més propera.

NO SAPS PER ON COMENÇAR A **DIGITALITZAR?**

NOSALTRES, **SÍ.**

A **MOD**, firma de digitalització del **Grup Vall Companys**, t'ajudem a fer realitat la teva estratègia digital.

- Construïm i potenciem la teva **marca online**.
- Desenvolupem la teva pròpia **app**.
- Fem que la **IA** treballi per a tu.
- Creem el teu **producte digital**.
- Connectem les teves dades en **sistemes intel·ligents**.
- **Digitalitzem** els teus processos interns.

Demana'ns ara una **consultoria gratuïta.**

MOD® MAKERS OF DIGITAL

mod.es

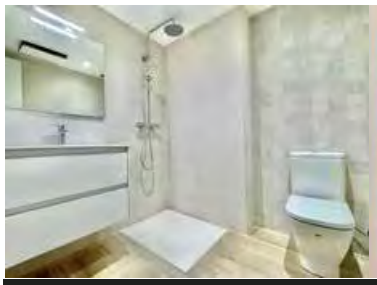
FINQUES PRATS

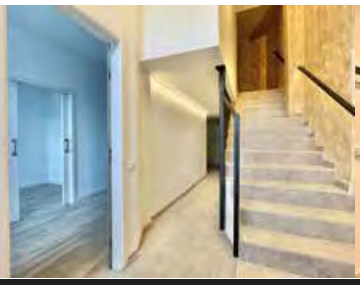
EDIFICI NEXT:

Últims 3 habitatges disponibles
d'1 i 2 habitacions



Des de
115.000 € | **ENTREGA IMMEDIATA**







Carrer Lluís Roca, 22 · Lleida

T. 973 300 375
www.finquesprats.com

EDIFICI MERAKI:

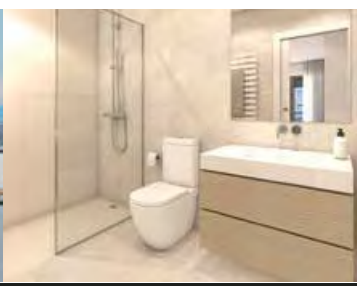
- Habitatges 2 i 3 habitacions
- Àtics dúplex de 3 i 4 habitacions
- Pàrquing + traster opcionals



Des de
175.000 €







Nova promoció d'habitatges Parc de l'Aigua · Lleida

[FP] FINQUES PRATS

T. 973 300 375
www.finquesprats.com



Aliments amb efecte antioxidant: que són i com incorporar-los a la dieta

Els antioxidants són compostos presents de manera natural en molts aliments, especialment d'origen vegetal, que ajuden a protegir les cèl·lules del cos del dany oxidatiu. Aquest dany és causat pels radicals lliures, molècules inestables que es generen de forma normal en el metabolisme, però que poden augmentar a causa de factors com l'estrès, la contaminació, el tabaquisme o una alimentació desequilibrada. Una dieta rica en aliments amb efecte antioxidant s'associa amb un millor estat de salut general i amb la prevenció de diverses malalties cròniques.

Què són els radicals lliures i l'estrès oxidatiu?

Els radicals lliures són molècules que tenen un electró desaparellat, fet que les fa molt reactives. Quan s'acumulen en excés, poden danyar estructures cel·lulars com les membranes, les proteïnes o l'ADN, un procés conegut com a estrès oxidatiu. Els antioxidants actuen neutralitzant aquests radicals lliures, reduint així el dany cel·lular.

Principals tipus d'antioxidants:

Els antioxidants no són una sola substància, sinó un conjunt molt ampli de compostos. Alguns dels més importants són:

1/ Vitamina C (Àcid ascòrbic)

Hidrosoluble, essencial per al sistema immunitari i la síntesi de col·lagen.

2/ Vitamina E (Tocoferols)

Liposoluble, protegeix les membranes cel·lulars del dany oxidatiu.

3/ Carotenoides

Com el betacarotè, la luteïna o el licopè, responsables de colors grocs, taronges i vermells en molts aliments.

4/ Polifenols

Com el betacarotè, la luteïna o el licopè, responsables de colors grocs, taronges i vermells en molts aliments.

5/ Seleni i Zinc

Minerals que formen part de sistemes antioxidants endògens.





Com potenciar l'efecte antioxidant de la dieta

• Prioritzar aliments frescos, de temporada i poc processats.

• Variar els colors del plat: com més diversitat cromàtica, més tipus d'antioxidants.

• Utilitzar tècniques de cocció suaus (vapor, saltat ràpid) per preservar els nutrients.

• Combinar aliments: per exemple, greixos saludables amb verdures per millorar l'absorció de carotenoides.

Conclusions

Els aliments amb efecte antioxidant tenen un paper clau en una alimentació saludable i equilibrada. Incorporar fruites, verdures, fruits secs, llegums i begudes riques en antioxidants de manera regular ajuda a reduir l'estrès oxidatiu i a protegir l'organisme a llarg termini.

Més que centrar-se en un sol aliment o nutrient, la clau està en la varietat i la constància dins d'un estil de vida saludable, fent esport mínim 3 dies per setmana, realitzant un descans adequat (7-8hores) i també, tal i com **ens deia la Dra. Gemma Valls en l'anterior MAGAZINE, que no et faltin les ganes de socialitzar i passar-t'ho d'allò millor!**

Aliments rics en antioxidants

Fruites

Les fruites són una de les fonts principals d'antioxidants, especialment quan es consumeixen fresques i de temporada.

- **Fruits vermells** (maduixes, nabius, gerds, mores): rics en antocians, amb gran capacitat antioxidant.
- **Cítrics** (taronges, mandarines, llimones): destacats pel seu contingut en vitamina C.
- **Raïm negre:** conté resveratrol, associat a beneficis cardiovasculars.
- **Magranes:** molt riques en polifenols amb efecte antioxidant potent.

Verdures i hortalisses

- **Verdures de fulla verda** (espinacs, bledes, col arrissada): aporten carotenoides i vitamina C.
- **Pastanagues i carbassa:** riques en betacarotè.
- **Tomàquet:** font principal de licopè, especialment biodisponible quan es cuina lleugerament.
- **Bròcoli i cols:** contenen compostos sulfurats amb efecte antioxidant i protector.

Fruits i llavors

- **Nous:** aporten polifenols i vitamina E.
- **Ametlles i avellanes:** riques en vitamina E.
- **Llavors de gira-sol i de xia:** combinen antioxidants amb greixos saludables.

Llegums i cereals integrals

Els llegums (llenties, cigrons, mongetes) i els cereals integrals aporten polifenols i minerals antioxidants, a més de fibra, que contribueix a la salut intestinal.

Begudes amb antioxidants

- **Te verd:** ric en catequines, amb una elevada capacitat antioxidant.
- **Cafè:** una de les principals fonts d'antioxidants en moltes dietes, si es consumeix amb moderació.
- **Cacau pur:** alt contingut en flavonoides, especialment quan té un percentatge elevat de cacau.



PORRIDGE

de cibada amb fruita fresca i nous

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 200 g de cibada perlada
- 800 ml de llet de cibada
- 150 g de maduixes
- 100 g de gerds
- 100 g de nabius
- 100 g de mores
- 2 kiwis
- 2–3 cullerades de xarop d'atzavara
- 40 g de nous trossejades
- Fulles de menta fresca



ELABORACIÓ:

Rentar la cibada:

- Esbandeix la cibada sota aigua freda. Coure la cibada.
- Posa la cibada en una olla amb 600 ml de llet de cibada.
- Cou a foc mitjà-baix durant uns 25–30 minuts, remenant de tant en tant.
- Si queda massa espès, afegeix la resta de llet fins aconseguir una textura cremosa.

Preparar la fruita:

- Talla les maduixes a trossets.
- Pela i talla els kiwis a daus.
- Renta suaument la resta de fruits vermells.

Muntar els bols:

- Reparteix el porridge calent en 4 bols.
- Col·loca la fruita variada per sobre.
- Afegeix les nous trossejades.
- Afegeix amb una mica de xarop d'atzavara al gust.
- Decora amb fulles de menta fresca.

Consells:

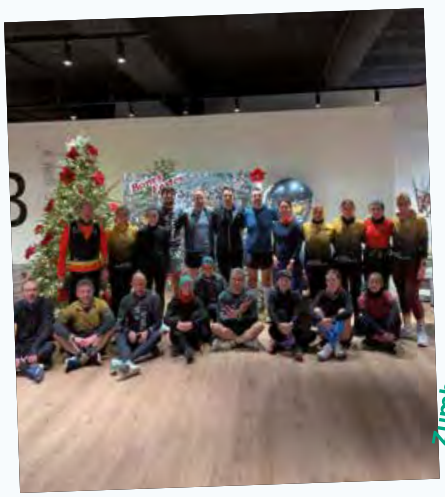
- Si el vols més cremós, pots triturar una part de la fruita i barrejar-la amb el porridge
- També el pots deixar refredar i menjar-lo com a "overnight porridge".
- Si prefereixes més dolçor, afegeix el xarop mentre es cou la cibada.

X’mas a Viding Ekke


Running 6 a.m



Skill & Torrons


Zumba


Natació solidària

X’mas Time



Concurs
Nadalenc de dibuix



Jugar també és un dret: la campanya de joguines de la Creu Roja a Lleida

Amb l'arribada de les festes de Nadal, la Creu Roja a Lleida va tornar a posar en marxa una de les seves iniciatives més emblemàtiques: la campanya de recollida de joguines solidàries. L'objectiu de 2025 era ambiciós però necessari: aconseguir més de 2.000 joguines noves per garantir que cap infant de famílies en situació de vulnerabilitat es quedés sense un regal aquestes festes.

Moltes gràcies a totes i tots els abonats de Viding EKKE que hi vàreu participar



NOU
RENAULT CLIO
160 CV - 116 kW



FINS A 1.000 KM D'AUTONOMIA(1)
FULL HYBRID E-TECH AUTORECARREGABLE

(1) fins a 1.000 km d'autonomia amb el dipòsit ple, segons les dades wltp. **consum mixt mín./màx. (l/100 km):* 3,9-5,1 emissions de CO_2 mín./màx. (g/km):* 89/116. *segons dades wltp.**

Renault recomana Castrol

renault.es

Autansa 3000

Lleida
ctra. Barcelona, km 464

Mollerussa
ctra. N-II, km 484, 3

Tàrrega
ronda Comtes de Barcelona, 3

nexinat SUPLEMENTACIÓN AVANZADA



Elaboramos un dúo imparable para acompañar a cada generación:

- **COLÁGENO:** El secreto de una piel firme y unos músculos y articulaciones flexibles. Recupera la elasticidad de tu juventud.
- **OMEGA 3:** El aliado del corazón, cerebro y la vista. Protege la salud de la piel y articulaciones. Bienestar profundo y duradero.





www.mesvitae.com/nexinat

nexinat
VITALIDAD Y BIENESTAR

by Dr. Paul Gil

www.nexinat.es