

Núm.  
553

www.sarment.cat  
sarment.blogspot.com

2,50€

# Sarment

Any L - FEBRER 2025

Publicació del Cercle Cultural de Balsareny

## Presentació de la Festa dels Traginers

Pàg. 02-03



Bartolomé González

## Restauració del monòlit a Pere Casaldàliga

Pàg. 04



J. Vilanova

- 02 Presentació de la Festa dels Traginers
- 03 Imatges de Balsareny
- 04 Restauració del monòlit a Pere Casaldàliga
- 05 Com ha viscut el primer trimestre l'AEIG Guillem de Balsareny
- 06 Els Gorgs Blaus de Monistrol de Calders
- 08 L'equip de Veteranes de futbol a Balsareny
- 09 Marxa Nòrdica - Santa Perpètua de Mogoda
- 10 Actualitat de la UE Balsareny. Gener 2025
- 11 Tempo: 'Pirates, bruixots i altres bitxos'  
Solució a Imatges de Balsareny
- 12 Ara fa... 47 anys.  
Els dos primers anys del Cercle  
Angelina Pujol i Massana (1924)
- 13 Comiat a en Pere Medina
- 14 Entrevista a Mònica González Montilla
- 17 La Tempesta: activitats de gener i febrer
- 18 La veu del campanar
- 19 Jo procuro fer-ho  
Repte  
Meteorologia

## Presentació de la Festa dels Traginers

Sarment

Quan tancàvem l'edició d'aquest *Sarment* encara no havia començat la Festa dels Traginers d'enguany —de la qual informarem a bastament en el proper número—, però sí que s'havia celebrat l'acte oficial de presentació. Va ser el dissabte 8 de febrer a migdia a Cal Merenci. L'acte, organitzat per la Comissió de la Festa dels Traginers, va omplir de gom a gom aquest emblemàtic espai i el seu entorn.

Entre les persones assistents hi havia, entre altres: la Traginerera d'Honor, **Mercè Farràs**; **Maria Rodríguez**, banderera de la Cavalcada Jove, amb els cordonistes, **Guillem Rabeya** i **Àuria Pelegrín**; el banderer de la Cavalcada de diumenge, **Joan Conesa**, amb els seus fills **Josep** i **Genís Conesa**, cordonistes; l'alcaldesa de Balsareny, **Glòria Casaldàliga**, i diferents regidors del consistori; l'Hereu i la Pubilla de Balsareny, **Èric Medina** i



Dafne Molina

**Bika Soler**; una representació de la propietat del Castell de Balsareny, la família **De Alòs i Martín**, i el seu delegat, **Salvador Portabella**; membres de la Comissió de la Festa, entre els quals la secretària, **Dafne Molina**, i el president, **Èric Sánchez**; així com el Claustre de l'Escola Municipal de Música Mn Joan Bajona, junt amb alguns alumnes.

Dafne Molina va fer una exposició de la festa d'enguany, mostrant-ne primer de tot el

cartell, dissenyat per **Imma Franch**. Fent un repàs dels continguts del programa, ens va explicar algunes novetats d'aquest any: que al llibret informatiu, tot i mantenir el mateix format de butxaca, se li han augmentat el nombre de pàgines per poder-hi tenir una lletra més gran; s'ha ampliat el marxandatge amb nous elements, com per exemple la ceràmica per a les façanes amb el número de les cases o una bossa de pell (amb la col·laboració >>>)



Dafne Molina



Dafne Molina

## Sarment

Els escrits publicats al SARMENT no reflecteixen el pensament del CCB, sinó el del signant, entitat o persona. Només els signants <CCB> reflecteixen l'opinió del cercle.

**Edita:** Cercle Cultural de Balsareny  
**Coordinador:** Jordi Selgas  
**Composició:** Gemma Rovira  
**Publicitat i promoció:** Josep Gudayol  
**Redacció:** Ramon Carreté, Lluïsa Coma, Ferran Gállego, Toni Garrido, Josep Gudayol, Martina Junyent, Ana Pérez, Isidre Prat, Alfred Selgas, Jordi Selgas, Jordi Vilanova.  
**Imprimeix:** Sadurní, comunicació gràfica-Navàs  
**Edició Blog:** Ramon Carreté  
**Facebook:** Xavier Novell

**Junta del CCB**  
**President:** Joan Prat  
**Vicepresident:** Isidre Prat  
**Secretària:** Lluïsa Coma  
**Tresorer:** Josep M. Sanfeliu  
**Vocals:** Ramon Carreté, Ferran Gállego, Josep Gudayol, Martina Junyent, Antonio Manzano, Jordi Medina (Astroamics), Xavier Novell (La Garsa), Jordi Selgas (Sarment), Alfred Selgas i Jordi Vilanova.

**Hi col·labora i dona suport:**  
Parròquia de Santa Maria de Balsareny / AEIG Guillem de Balsareny / AMPA IE Guillem de Balsareny / ARFAC - Amics del Casal / Associació Els Ametllers / Astroamics / Balsareny Educa / Centre Excursionista de Balsareny / Centre Instructiu i Recreatiu / Claustre IE Guillem de Balsareny / Club d'Escacs Balsareny / Club d'Handbol Balsareny / Club Natació Balsareny / Els Pastorets de Balsareny / Fundació Casaldàliga / La Garsa / Penya Barcelonista Balsareny



de l'Escola de Pell d'Igualada), entre altres. També han augmentat les activitats infantils de divendres, introduint nous espectacles o l'estrena del Cercatastets.

Molina va cedir la paraula al regidor de Cultura, Patrimoni i Turisme, **Jordi Vilanova**, el qual va agrair el treball de la Comissió i el de totes les persones que d'una manera o altra, participen en la festa que ens identifica més com a poble i la fan possible; i va dir que és responsabilitat de tothom mantenir-la com a tal. Seguidament es va donar pas a un dels moments que molts esperaven: desvelar el recent treball de l'EMMB, l'enregistrament de la cançó "Els Traginers", composta l'any anterior i enregistrada

enguany en estudi i convertida en videoclip. Agraint i felicitant l'EMMB per la seva bona feina, Vilanova va demanar al professor **Eduard Freixa**, la persona més directament vinculada amb el treball, que fos l'encarregat de presentar el videoclip. Així, amb la cançó "Els Traginers", molt ben rebuda pels assistents i que ja porta més d'onze mil visualitzacions a Instagram i més de dues mil a Youtube, es va donar per acabada la presentació de la Festa.

Els assistents vam sortir a la plaça Ricard Viñas, en la qual la Comissió de la Festa dels Traginers havia preparat un vermut, i on el ceramista **Antoni Majó** ens va mostrar la seva habilitat amb la terrissa.



Bartolomé González



Bartolomé González



Bartolomé González

## Imatges de Balsareny

Isidre Prat

Fixeu-vos en aquesta fotografia. Correspon a un indret del nostre terme municipal o bé dels termes fronterers (Castellnou de Bages, Gaià, Navàs i Sallent). On és i què ens en podeu explicar? Trobareu la resposta en aquest mateix *Sarment*. Podeu veure millor la foto al nostre blog: [sarment.blogspot.com](http://sarment.blogspot.com)



Isidre Prat

**INSTAL9**  
INSTAL·LEM I REPEM

AIGUA · LLUM · GAS · ANTENES TV · CALEFACCIÓ · AIRE CONDICIONAT  
Travessera, 77 - Tel. 93 820 03 55 - 605 79 78 32 - BALSARENY  
[instalnou@gmail.com](mailto:instalnou@gmail.com)

**LA PAROCKIA**

cafeteria musical

Barcelona, 4 - BALSARENY  
Tel. 93 820 04 32

[laparockia@gmail.com](mailto:laparockia@gmail.com)  
Facebook: parockia





# Restauració del monòlit a Pere Casaldàliga

R. Carreté

L'any 1983 es va inaugurar el monòlit en homenatge a Pere Casaldàliga, que des d'aleshores està situat enmig d'un parterre enjardinat a la placeta Montserrat, que actualment porta el nom de Pere Casaldàliga.

La inauguració la va fer l'alcalde d'aleshores, Joan Soler, amb motiu del nomenament de Casaldàliga com a Fill Predilecte de Balsareny. La pedra és de la muntanya de Montserrat, i a l'acte hi va assistir l'aleshores abat montserratí, Dom Cassià M. Just. El monòlit portava una placa amb els primers versos del poema que el bisbe de São Félix do Araguaia va dedicar al Castell de Balsareny; una placa petita i metàl·lica que amb el pas dels anys s'havia anat fent força il·legible.

Quaranta-dos anys més tard, commemorant l'any del mil·lenari de Montserrat, l'Ajuntament que presideix Glòria Casaldàliga, neboda del bisbe i presidenta de la Fundació Pere Casaldàliga, ha procedit a la restauració del monument, adequant-ne l'entorn i afegint-hi unes rajoles de ceràmica amb els versos originals. Es va fer el dia 15 de febrer, el dia abans de l'aniversari del naixement del bisbe, que va ser el 16 de febrer de 1928, ara fa 97 anys.



J. Vilanova

Hi van assistir l'alcaldessa i diversos membres del consistori, la Pubilla i l'Hereu, i la Coral Sant Esteve, que va interpretar les peces *Prelat del Mato Grosso*, de Francesc Vila —on també es recita íntegrament el poema sobre el Castell—, i el *Violai*. L'abat de Montserrat, Dom Manuel Gasch, convidat a assistir-hi, va enviar una carta lamentant haver d'excusar l'assistència i manifestant la seva satisfacció per l'esdeveniment i dedicant alhora unes paraules de record per al bisbe Casaldàliga.

Una novetat important, com va destacar el regidor de Cultura, **Jordi Vilanova**, és que a prop del monòlit s'hi instal·larà un panell amb informació sobre el monument i sobre la trajectòria i l'obra de Pere Casaldàliga i de les

seves Causes, amb codis QR que remeten a pàgines amb molta més documentació, i amb textos i àudios habilitats per a persones invidents.

Posteriorment, la Fundació Casaldàliga va organitzar un acte a la Biblioteca que porta el nom del bisbe, on **Nuno Coelho** —que també havia assistit a l'acte del monòlit, i uns dies abans havia visitat l'Institut Escola Guillem de Balsareny i debatut amb l'alumnat— va parlar sobre com "Combatre el racisme per construir una cultura de pau", en què va denunciar el racisme estructural que, per desgràcia i malgrat tot, continua actiu, vigent i arrelat tant al Brasil com arreu del món.

Coelho és coordinador d'Agents de la Pastoral Negra al Brasil, secretari executiu de

la Comissió de Justícia i Pau de la Conferència Nacional de Bisbes del Brasil i assessor nacional per a la Promoció de la Igualtat Racial en el govern del seu país. Ha vingut a Catalunya convidat per la Fundació Pere Casaldàliga, les escoles FEDAC, Justícia i Pau i els Comitès Òscar Romero, entitats col·laboradores de la Fundació. Durant la seva estada, a més de Balsareny, ha visitat Cervera, Manresa, Tarragona, Girona i Barcelona.



J. Vilanova



J. Vilanova



Josep Rodergas  
Arxiu Municipal de Balsareny



## Com ha viscut el primer trimestre l'AEiG Guillem de Balsareny

### AEiG Guillem de Balsareny

El 5 d'octubre va arrencar un nou curs al Cau! I si no sabeu de què parlem, calma, fem una petita introducció: el Cau, l'Agrupament Escolta i Guia Guillem de Balsareny, és una entitat sense ànim de lucre que forma part de Minyons Escoltes i Guies de Catalunya (MEG). Cada dissabte, obrim les portes per oferir un munt de diversió i activitats a infants i joves del poble.

Aquest primer trimestre hem estat ben actius. El dia 26 d'octubre, Balsareny va tenir la sort d'acollir l'ADO (Assemblea de Demarcació), acollint caps i quel·les de tots els agrupaments de la Catalunya Central. L'assemblea és molt important, ja que allà s'aproven diverses qüestions que ens interessin com a membres de l'entitat.

El 16 de novembre vam participar en la gimcana organitzada amb altres entitats del poble, amb l'objectiu de fer-nos conèixer i, de passada, passar-ho genial! Primer de tot, ens vam transformar en les temibles Fúries de l'Infern dels Pastorets i ens vam fer un fart de riure. Després, vam posar a prova les nostres habilitats en el Centre Excursionista, on alguns membres

van demostrar ser uns autèntics experts creuant la cinta d'equilibri "Slackline" com si fos un passeig pel parc. I, per acabar, vam lluir el nostre talent musical en un Karaoke i en un "passa-paraula" musical que ens va proposar la Coral Sant Esteve.

El cap de setmana del 23 al 24 de novembre vam fer el Pas de Branca. Aquest és un acte molt especial dins la metodologia i pedagogia escolta, on els infants més grans de la seva unitat passen a la unitat següent. A més a més, es dona la benvinguda als nens, nenes i caps nous; però també s'acomiaten aquells que marxen. Aquest acte nosaltres el fem una mica diferent dels agrupaments de la zona: no és tan protocol·lari com en alguns altres casos, però tampoc és del tot senzill. Intentem, any rere any, buscar un fil conductor que permeti que cada branca faci una "actuació". Aquest curs l'eix ha estat una emissora de ràdio anomenada "Ràdio Escolta" i, sota el seu lema "Ràdio Escolta, l'escolta que t'escolta", diversos oients entraven en directe i proposaven una cançó (relacionada amb l'escoltisme). Les cançons les interpretaven els infants i joves i van ser les següents: *Si tu vas al cel* (Castors i Fures), *La sàndria*

(Llops i Daines), *La masovera* (Ràngers i Noies Guies), *Vella Xiruca* (Pioners i Caravel·les) i *Bon dia* (Caps i Quel·les).

Per concloure l'acte, en primícia, tot l'Agrupament vam cantar la cançó "Ja són 70 anys". Perquè aquest 2025 l'Agrupament celebra el seu setantè aniversari i, en honor a aquesta data, vam versionar la cançó d'obertura de la sèrie "Bola de Drac GT". Aviat donarem més informació d'aquesta efemèride i de com la celebrarem.

Un cop vam acabar el repertori vam dur a terme el nostre clàssic "sopar de carmanyola" amb totes les famílies del Cau. Com de cap manera més podia ser, també vam culminar amb un deliciós concurs de postres casolans. Entrada la nit vam fer via cap als diferents espais del Cau i totes les branques vam passar-hi la nit. A l'endemà encara vam tenir un bon assortiment dels postres del dia abans.

Per acabar el trimestre (i acomiadar el 2024 com cal), vam fer les motxilles i vam marxar de colònies de Nadal. Del 27 al 29 de desembre, Campdevàdol ens va obrir les portes a la casa de colònies "Mas les Coromines". Van ser uns dies plens d'activitats, rialles

i estones de lleure, on infants i joves de totes les branques compartien espai com si fossin una gran família.

Però, com ja sabeu, en les colònies i campaments no tot són jocs: l'organització i les tasques són clau! I aquí, la branca de Pioners i Caravel·les va brillar: es van llançar a l'epopeia culinària de preparar truites de patates gegants. Quan diem gegants, ho diem de debò: truites amb més de 12 ous! Només els va faltar posar-hi un himne èpic al moment de girar-les..., però us podem assegurar que el resultat va ser digne de xef Michelin!

Bé, aquest ha estat un breu resum de com l'AEiG Guillem de Balsareny ha viscut el primer trimestre. Engueguem el 2025 amb molta energia i ganes. Aquest any, al maig, celebrarem la Trobada de la Cançó, la segona que vivim des de la reobertura del Cau i no podem estar més emocionats!

Ah, i no ens oblidem del gran esdeveniment de l'any: el Cau fa 70 anys! Una data tan rodona mereix una celebració de les grosses, i us prometem que no hi faltaran sorpreses, records i molta festa. Prepareu-vos, que això serà èpic!



# Els Gorgs Blaus de Monistrol de Calders

Isidre Prat Obradors

## On es troba la Serra de Castelltallat?

La Serra de Castelltallat és un plegament anticlinal, o sigui, convex. Es troba gairebé tota inclosa al municipi de Sant Mateu de Bages, que el travessa més o menys d'oest a est; tret de l'extrem occidental, que entra al municipi de La Molsosa. S'hi pot accedir per tot el voltant de la serra: per exemple, per la carretera BV-3003 des de Callús; per la BV-3002 des de Valls de Torroella; i per la BV-3008, des d'Aguilar de Segarra i Fonollosa.

## Quin interès té la serra?

La serra forma part del Geoparc de la Catalunya Central. És un plegament anticlinal molt llarg, que abasta algunes desenes de quilòmetres. Constitueix una bona reserva natural i paisatgística, amb boscos de pi blanc i alzina a les zones més assolades; i boscos de pinassa i pi roig a les més ombrívoles.

També té un important patrimoni històric, amb masies, ermites i altres elements, repartits pels 5 nuclis de població del municipi: el mateix Sant Mateu de Ba-



Isidre Prat

Dues de les tombes visigòtiques trobades al Collet del Cargol, el 1992, fetes amb lloses de pedra



Isidre Prat

Església Parroquial de Sant Mateu de Bages, amb el campanar preromànic, de més de 16 metres d'altura, un dels tres únics de Catalunya pel que fa al seu estil corinti califal. Al mig hi ha una enorme heura arbòria

ges (on hi ha l'Ajuntament), el nucli de Castelltallat (on hi ha l'Observatori Astronòmic), Salo, Coaner i Valls de Torroella. Aquest darrer és el nucli més gran en nombre d'habitants. Tant Coaner com Valls de Torroella són a la vall del Cardener, mentre que els altres tres són dalt la muntanya. Tot el municipi compta actualment amb 637 habitants.

Des de la cresta de l'anticlinal, baixen nombrosos torrents, a banda i banda. Els de la part nord van a parar a la Riera de Coaner; mentre els de la part sud van cap a la Riera de Fals i la de Fonollosa. Totes elles tributen les seves aigües al Riu Cardener.

A la cruïlla entre la carretera de Castelltallat i el desviament cap al nucli de Sant Mateu hi trobem la icona del Geoparc, amb una foto que reflecteix l'anticlinal.

## Quan es va formar l'anticlinal?

Es va formar fa uns 30 milions d'anys, quan la zona estava ocupada per un llac. En fa 37 que havia desapa-

regut el mar existent, empès per la formació continuada dels Pirineus. Les roques que van donar forma al plegament van ser les calcàries que hi havia al llac. En un gruix de 100-200 metres, hi ha margues i gresos intercalats amb les calcàries.

## Què podem veure al nucli de Sant Mateu?

De tot el conjunt de coses que es poden visitar en tot el terme, avui triem només el nucli de Sant Mateu, on hi ha l'Ajuntament. S'hi arriba per la BV-3003, des del nord de Callús, on s'agafa la carretera que puja cap a Castelltallat, però al quilòmetre 6 cal agafar el trencant a l'esquerra i, al cap d'uns 600 metres més, s'arriba a Sant Mateu, davant de l'Ajuntament. Des de Balsareny hi ha un total d'uns 27 quilòmetres aproximadament, passant per les Vilaredes.

Al costat de l'Ajuntament hi ha una bonica creu de pedra sorrenca, amb un poema adreçat al vianant. Uns dos-cents metres més enllà, arribem a l'església romànica, que data de 1078; però, donat el mal estat de con-

servació, fou enderrocada i reconstruïda el 1871; i ara gairebé només es conserva l'impressionant campanar preromànic que s'alça adossat a l'església, de 16 metres d'altura, que data de l'any 980 i va ser reformat el 2000. És d'estil corinti califal i consta de tres pisos, cosa que el col·loca entre els tres únics que hi ha a Catalunya d'aquestes característiques. Està format per una torre quadrada amb arcs de ferradura a quatre cares a les finestres i fet amb pedres escairades a cop de martell, unides amb morter de calç, sorra i pinyolenc.

A la dreta de l'església, en una placeta, hi trobem un parell de tombes visigòtiques, del segle VII, força grosses i fetes amb lloses de pedra. Es van trobar al Collet del Cargol, a 300 metres d'on són ara, l'any 1992. Al costat hi ha una font feta tota de pedra sorrenca.



Isidre Prat

Icona del Geoparc del municipi de Sant Mateu, on es veu una foto d'una petita part de l'anticlinal de Castelltallat

# Prensa Comarcal rigor i confiança

**ACPC**  
Associació Catalana  
de la Premsa Comarcal

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de la Presidència

# L'equip de Veteranes de futbol a Balsareny

Lluïsa Coma i Alfred Selgas

En el número 540 de la revista Sarmant vam parlar de la formació del primer equip femení en la història del futbol de Balsareny.

D'ençà que el camp de futbol es va reformar i s'hi va posar gespa artificial, la junta de la UE Balsareny dedica moltes i moltes hores a fet possible el funcionament de vuit equips. Sense un esforç extraordinari de la junta, dels entrenadors, dels jugadors i les jugadores i d'un públic que anima els equips i aprofita per trobar-se al camp de futbol com feia molts anys enrere, tot això no seria possible. Avui hem volgut entrevistar l'equip nou de Veteranes en l'àmbit de futbol 7. Parlem amb l'**Alba Pujol**, la **Nuri de Miguel** i la **Vanessa López**, les tres capitanes de l'equip, i també amb el **Carlos Dolado**, un dels entrenadors.

—Ens expliqueu com va sortir la formació de l'equip?

—El Carlos sempre ho tenia al cap i en parlava. Entre el públic del camp també hi havia un rum-rum i quan va arribar l'Alba Pujol, que ja havia jugat en altres equips de futbol femení, el Carlos va trobar el reforç per desplegar i donar forma a la idea que ja batejava. La Yoli Izquierdo també en va ser una de les incitadores.

—Quantes jugadores sou ara? I entre quines edats us moveu?

—Ara mateix som 32 jugadores, el gruix som de Balsareny, però també n'hi ha de Sallent, Navàs i Manresa. Ens movem en edats entre els 35 i 50 anys.

—Ens expliqueu els entrena-



ments? Quants en feu i com us prepareu?

—Vam començar entrenant un dia a la setmana, el divendres, i de seguida hi vam afegir un segon dia, el dimecres. Primer fem escalfament, entrenem passades i control i també fem exercici físic. Creiem que hem millorat: al començament ens cansàvem moltíssim i teníem molta inseguretats en la posició al camp i quan ens arribava la pilota. Tot i així, falta feina per arribar a un nivell per competir en lliga. L'estona dels entrenaments ens passa molt de pressa. Ens hi sentim molt bé, amb l'esport i la convivència amb el grup.

—Així, encara no jugueu en lliga, oi?

—No, no, aquesta temporada només ens hem plantejat entrenar. Ara ja hem participat en un torneig i hem jugat un amistós que per a nosaltres ha sigut important; i la propera temporada participarem a la lliga comarcal Bages-Berguedà. Ara som 32 jugadores, però de moment no ens volem dividir en dos equips. Entre altres coses, perquè no sabem si als partits de lliga hi podem participar totes: s'ha de pensar en les lesions, càrregues familiars, etc.

[Al Carlos] —Com ho faràs, doncs, per seleccionar les jugadores per a un partit?

—Jo proposava fer dos equips, però també entenc el que diuen; així doncs, faré una convocatòria de quinze futbolistes cada vegada que juguem.

—Tens jugadores en posicions adequades per a aquesta rotació?

—De moment es van definint; tinc clares les posicions d'algunes jugadores, però d'altres encara no del tot. Són unes jugadores que amb quatre mesos han millorat molt a nivell físic i les passades de pilota. Ara hem començat a entrenar amb el cap. Ah, i han entrenat amb fred i plovent, no s'arronsen mai! Anima, fer d'entrenador amb elles. Tot i així, és un grup gran i "xerren molt".

[A les capitanes] —Quan heu jugat partits amb públic, com us hi heu sentit?

—Al principi estàvem molt nervioses, amb molta por de fer-ho malament, i sentíem més cansament del compte, però l'estat anímic millorava a mesura que avançava el partit i, sobretot quan vam marcar un gol.

—Així que ja heu marcat algun gol?

—Sí, dos. L'Alba va fer el primer gol de la història de les Veteranes i la Vanesa, el segon.

—Quina sensació teniu del públic que assisteix als vostres partits?

—Creiem que ve a passar-s'ho bé; ens animen molt: el primer dia els fills i filles estaven emocionats. És molt familiar. No tenim la sensació que el públic vingui a riure de com ho fem. És clar, vivim en una època en què el futbol femení està molt més normalitzat i, sobretot, els grans equips ho han facilitat.

—A vosaltres, de petites, ja us agradava el futbol?

—Sí, a nosaltres ja ens hauria agradat jugar en un equip de futbol. A vegades hi jugàvem al pati amb els nens, però sempre dominaven ells. A les classes de gimnàstica sí que practicàvem tots els esports i jugàvem barrejats nens i nenes. Quatre o cinc jugadores ja havien format part del futbol sala femení de Balsareny i altres companyes havien jugat en algun equip de fora.



Hem pogut parlar amb un equip format per 32 dones amb dos entrenadors, **Carlos Dolado** i **Toni Cañero**, i uns sponsors que han donat suport a l'aposta: **DKoalum**, **Deysi**, **SDecoArt** i l'**O2**. Un equip amb ganes d'entrenar, passar-s'ho bé i fer molt bon grup. Han entrat de ple a "la família del camp".



Anys enrere hi havia pocs equips femenins de futbol i si alguna noia decidia entrar-hi es podia sentir a dir: "Vols dir que has de jugar a aquest esport?". S'havia d'anar a fora a entrenar i a jugar, i

aquest era un entrebanc important. Semblava que la dona s'havia de limitar a assumir les feines de la llar o de la família. Tot i així, encara

que hem avançat moltíssim, les esportistes confessen que, a vegades, "no hi poden anar" perquè han d'assumir tasques familiars. Per fortu-

na, això cada vegada passa menys. A la Unió Esportiva Balsareny hi ha molts motors; però Josep Neiro, Carlos Dolado i Jordi Serra s'hi passen tardes senceres. Cal posar en valor que sense la seva feina, juntament amb la de molts altres companys, no seria possible tirar endavant aquest esport al nostre poble.

Gràcies per l'entrevista, per contribuir a dinamitzar l'esport de Balsareny i per ajudar a normalitzar el fet que una mare de família també pot jugar a futbol.

## Marxa Nòrdica - Santa Perpètua de Mogoda

Alfred Selgas

Continuant amb la temporada de marxes nòrdiques per a la gent gran, que organitza la Diputació de Barcelona juntament amb els ajuntaments de les poblacions on tenen lloc, el dia 12 de febrer vam anar a Santa Perpètua de Mogoda. Els mesos propers anirem a Prats de Lluçanès, el 13 de març, i a Arenys de Munt, el 9 d'abril; abans, el 12 de novembre passat. ja havíem rebut a Balsareny els caminants d'aquestes poblacions.

Les 45 persones que hi vam anar de Balsareny ens vam trobar amb la resta de caminants al poliesportiu municipal de Santa Perpètua, on vam esmorzar, i tot seguit vam emprendre la passejada,



al llarg d'uns 11 quilòmetres, un camí planer amb algun desnivell molt suau però llarg, per camins enmig de camps de secà i cases; hi destacava l'imponent castell de Can Taió, edifici modernista de finals del XIX i acabat el 1929. Després de passar per sota l'autopista, a través d'una

zona agrària i forestal, vam arribar al nucli de Santiga, l'antic poble de Santa Maria l'Antiga, que es va fusionar amb Santa Perpètua el 1847 per constituir un únic municipi. A l'Edat Mitjana era una important zona de pas; hi vam visitar l'antic safareig medieval i l'església del segle XII,

on es venera la imatge de la Mare de Déu de l'Heura. Allà ens esperava l'autocar, que ens va portar novament al pavelló, on vam dinar. Agraïm a l'Ajuntament de Santa Perpètua la seva implicació per fer-nos sentir ben acollits al poble i ben acompanyats durant tota la caminada.



Clínica Podològica  
**Zayas**

Deysi Zayas Núm. Col. 1901

C. Bruc, 50 Balsareny 667 51 70 90 deysizayas@gmail.com

**LLIBRERIA**  
**«ELS COLORS»**

Àgueda Borrero - Margarida Noguera

Creu, 29 - Tel. 93 839 65 50 - BALSARENY

# Actualitat de la UE Balsareny. Gener 2025

UE Balsareny

## Primer equip (Quarta Catalana, Grup 16)

Vam acabar l'any 2024 en segona posició a 2 punts del líder, la Guardiolaenca AFC. Passades les festes de Nadal i Reis, vam tornar a la competició.

12/01/25

### UE Balsareny, 7 Santpedor CF, 1

Partit sense història. La Unió, molt superior, podia haver sigut més ampla la golejada, amb gols de Brian Galera (2), Gery Garcia (2), Martí Llimargas (1), Eloy Rivero (2). Alineació: Carles, Diego, Corco, Llimi, Andreu, Pau, Kenny, Braian, Gery, Erik, Eloy; també van jugar Lilian, Martí Carreté, Oriol, Jeff, Àlex i el porter suplent, Joel.

18/01/25

### Súria CEB, 0 UE Balsareny, 3

Partit en què la primera part va ser rocosa i dura, on la Unió no va poder desenvolupar el seu joc. En el descans, l'entrenador Nisi va corregir aspectes, va fer algun canvi i vam sortir amb més motivació. Fruit d'això vam fer els tres gols. Gols de Kenny Henares (2) i Eloy Rivero (1). Alineació: Carles, Andreu, Llimi, Alex, Pau, Jeff, Kenny, Biel, Brian, Geri, Erik. També van jugar Kilian, Eric, Arnau, Ivan i Eloy. Aquesta jornada era el final



de la primera volta i molt important per a la Unió, perquè el líder, la Guardiolaenca, va caure al camp del Cardona B pel resultat de 2-1; i amb la nostra victòria, per primer cop la Unió es posà líder amb 35 punts, per davant de la Guardiolaenca amb 33, i acabàvem com a campions d'hivern.

26/01/25

### UE Balsareny, 7 Artés FCB, 0

Partit sense color, amb un Artés fluix, en què el líder, la Unió, no va voler fer sang. Tot i que es van fallar dos penals en cinc minuts, el marcador podia haver sigut més ample, amb gols de Llimi (1), Kenny (1), Ivan (1), Eloy (2), Erik (1) i Brian (1). Alineació: Carles, Hicham, Corco, Ivan, Alex, Llimi, Pau, Kenny, Geri, Erik i Eloy; també van jugar Kilian, Eric, Brian, Arnau, Moi, Pol, Jeff i Andreu.

La Unió acaba el gener com a líder amb 38 punts, dos més que el segon. Ara el febrer juguem tres partits seguits a fora, amb rivals complicats: Balconada B, Font dels Capellans i Palillo; i acabarem el mes jugant a casa el diumenge de Traginers contra la Guardiolaenca, partit que podria marcar la temporada.

## Resultats de les seccions

### Sènior Femení, 2a. Divisió

12/01/25

UE BALSARENY, 0  
BERGA CE, 9

19/01/25

ENFAF ANDORRA, 9  
EU BALSARENY, 0

26/01/25

UE AVIÀ, 0  
UE BALSARENY, 2

### Juvenils, 2a. Divisió

12/01/25

UE BALSARENY, 2  
CF PUIG-REIG, 3

19/01/25

CF PUIGCERDÀ, 4  
UE BALSARENY, 6

26/01/25

UE BALSARENY, 1  
CCR ALT BERGUEDÀ, 2

### Aleví S12, 3a. Divisió

12/01/25

UE BALSARENY, 2  
CF NAVARCLES, 9

19/01/25

CF FRUITOSENS, 5  
UE BALSARENY, 2

26/01/25

UE BALSARENY, 1  
CF SANT VICENÇ DE TORELLÓ, 11

### Prebenjamí S8

12/01/25

UE BALSARENY, 2  
CE NAVÀS, 0

19/01/25

CE MANRESA, 9  
UE BALSARENY, 0

26/01/25

UE AVIÀ, 1  
UE BALSARENY, 1



IVET JUNYENT  
ADVOCADA

Carretera de Berga 41 Baixos, Balsareny 93 135 68 88 / 623 26 45 26  
despatx@ijadvocada.com www.ijadvocada.com

## FRANKFURT LLOBREGAT

Platos combinados - Carne a la brasa

Juan Enrique Chavez - M. Angeles Piedra

Angel Guimerà, 64 - Tel. 93 820 02 22 - 639 93 76 61- BALSARENY



## Tempo: 'Pirates, bruixots i altres bitxos'

Jordi Vilanova

"Pirates, bruixots i altres bitxos" és el nom de l'espectacle de la companyia **Pep López**, amb el qual és reprenia el passat dia 2 de febrer el Cicle d'espectacles familiars Tempo, després de la seva aturada durant el període nadalenc. Un espectacle fresc, amb il·lustracions, projeccions, cançons pròpies i música en directe.

A dalt de l'escenari, en **Pep López** ens explica la seva història: la de l'últim pirata que va navegar pel riu Llobregat. En realitat a ell no li agradava navegar, i feia de pirata només per tradició familiar. El que ell desitjava de veritat era cantar i inventar històries que anava guardant en un vell bagul. Un bon dia va decidir ensenyar a cantar a la tripulació, en aquest cas, la que omplia el vaixell pirata en què s'havia convertit la



Jordi Vilanova

sala Sindicat. Ho feia al costat de **Betel M.** a la bateria i de **Mar Serra** al piano; tots plegats van aconseguir ràpidament que els allí presents, tant infants com adults, cantessin i aplaudissin les seves històries convertides en boniques cançons.

Pep López és un dels referents d'aquest país en els espectacles de música, contes i interacció multimèdia, amb més de quaranta anys de trajectòria nacional i internacional. Balsareny va poder gaudir, novament, del bonic

clima que ofereixen els seus espectacles.

López va agrair la participació del públic, el treball dels seus artistes i tècnics i el de la nostra dinamitzadora cultural, Elisa Jorba, per la complexa feina que suposa programar, mes rere mes i any rere any, un munt d'espectacles dins el cicle Tempo. No li va faltar tampoc l'agraïment per al responsable de la sala Sindicat, **Francesc Boltor**, amb el qual havien estat preparant l'espectacle des de bon matí —uns reconeixements que

compartim des del *Sarment*.

Gràcies a tu també, Pep López, per haver-nos fet passar una magnífica tarda amb els teus contes i cançons. Que la teva música continuï navegant pels diferents teatres molts anys més!



Jordi Vilanova

## Solució a Imatges de Balsareny

Isidre Prat

Es tracta d'un monument fet amb parets de pedra seca, amb una torre central de base quadrada, que es troba al nucli antic de Castellnou de Bages. Es troba al costat del cementiri, l'església romànica de Sant Andreu, el Museu dels Maquis i l'Ajuntament: tot plegat forma un conjunt arquitectònic actualment restaurat i ben conservat.

El monument es va erigir en memòria de **Ramon Vila Capdevila**, *Caracremada*, i a l'interior de la torre hi ha les seves restes mortals. Ell havia nascut a Peguera el 1908 i va morir al turó de la Creu

del Perelló, una fita de Castellnou de Bages, a tocar del terme de Balsareny, el 1963, abatut per les bales de la Guàrdia Civil. Fou considerat el darrer maqui català en la lluita contra el franquisme. Fa un temps, en aquesta secció, vàrem mostrar la imatge de la casa en ruïnes de la Creu del Perelló, on hi ha un plafó que marca el punt on el van matar. Va tenir una llarga clandestinitat gràcies al seu valor, l'atreviment i el coneixement del medi geogràfic de les nostres contrades.

Fixeu-vos que al mig de la torre hi ha una placa, que podreu llegir si visiteu la zona, on expressa que fou "mili-

tant de la CNT i l'últim maqui anarquista català. Va participar en la proclamació del comunisme llibertari (1932), la Guerra Civil (1936-1939), la Resistència francesa (1939-1945) i, durant 18 anys més, la lluita contra el franquisme. En la seva memòria i en la de tots els que van donar la vida per la llibertat i per l'ideal anarquista". Ho signa el Moviment Llibertari. La placa es va col·locar el juliol de 2000.

NOTA: Ens hem adonat que, al número 531, de febrer de 2023, en aquesta secció, vàrem publicar una imatge de la casa en ruïnes de la Creu del Perelló i els comentaris eren sobre aquesta imat-

ge. Tanmateix, per un error de composició, en l'apartat de "solució a la imatge", en lloc de tornar a posar la de la casa de la Creu, va sortir la del cementiri, amb la torre on hi ha les restes de Ramon Vila, *Caracremada*, o sigui, la que publiquem aquest mes amb foto i comentaris correctes. No hi ha dubte que les dues imatges estan relacionades: la primera, la Creu del Perelló, com ja vàrem explicar, és el lloc on van matar Ramon Vila, mentre que la segona, la d'aquest mes, és on hi ha les seves despulles. Potser per això, per estar relacionades i arxivades al mateix lloc, es van intercanviar. Disculpeu.

## Ara fa... 47 anys. Els dos primers anys del Cercle

Selecció: Joan Prat

Ara fa just 47 anys, en el *Sarment* núm. 24 de gener de l'any 1978, publicàvem un article titulat "Dos anys de Balsareny", on fèiem balanç de les activitats dutes a terme en els dos primers anys d'existència del CCB. L'article ens posa en el context de la transició i dels grans canvis, reivindicacions i inquietuds que teníem el jovent d'aleshores, tant a nivell nacional com a local, que de fet era on més podíem influir. Pel seu interès n'hem extret aquests paràgrafs:

«Ja ha fet dos anys que les entitats culturals de Balsareny ens aplegàvem i constituïem un Cercle d'àmbit local: el Cercle Cultural de Balsareny. Ens proposàvem coordinar activitats, promoure'n de noves i desvetllar inquietuds ciutadanes. Creàvem un mitjà de comunicació, portaveu del Cercle, però obert a

tot el poble: el *Sarment* [...]

»A més d'informar de les activitats dels grups que el componen, el *Sarment* ha procurat sempre de incidir en la vida local. Pere això hem promogut al llarg d'aquest temps diverses campanyes populars, amb més o menys fortuna.

»La primera de totes fou la més accidentada: quan el juliol del 76 anunciàvem al poble la imminent arribada de la *Marxa de la Llibertat* i convidàvem els ciutadans a rebre-la massivament, algun il·lustre veí ens denuncià al Govern Civil, emparant-se en les ordres del ministre Fraga de castigar tota propaganda que se'n fes. Eren els dies en què es multava amb 100.000 pessetes per portar una samarreta de la *Marxa*. Sort en vàrem tenir de la decidida intervenció del Sr. Rector, que aconseguí d'apaivagar els ànims i fer que la sang no

arribés al riu. La continuïtat del butlletí va trontollar. I de fet, el mes d'agost no vam fer cap comentari sobre el tema; però ens alegrà molt l'èxit que, tanmateix, tingueren els "marxaires" a Balsareny.

»Hem promogut més tard altres mobilitzacions populars: la festa de Sant Joan, amb el lema "Salvem les nostres festes": cercavila, jocs, teatre, focs i ball popular; i els actes de l'Onze de Setembre amb sardanes, manifestació, parlaments i ball popular. [...]

»Una campanya reeixida, per tal com era ben senzilla de resoldre, fou la de les papereres. D'altres, però, més ambicioses, que ens han fet desprendre molta tinta, han resultat infructuoses: així, la recuperació del Centre i el Casino i altres locals populars, que des del primer dia propugnàvem i continuen avui fora del nostre abast. La retolació catalana dels



carrers i la substitució de noms de regust feixista va ser tasca del butlletí i activa: els vàrem retolar tots de nou. Però abans de dos dies els havien fet arrencar. Han estat dos intents sense sort, però confiem haver contribuït a sensibilitzar l'opinió pública, si més no, sobre aquestes qüestions.»

Diguem que el retorn del Casino a els seus amos legals i la retolació dels carrers van haver d'esperar l'arribada del primer Ajuntament democràtic.

## Angelina Pujol i Massana (1924)

L'Angelina Pujol, balsarenenca centenària i poeta en actiu, ens va fer arribar aquest sonet, durant les passades festes nadalenques, tot i que per raons d'espai no el vam poder publicar el mes passat. Ara el compartim amb tots els nostres lectors.



Arxiu

### Nadals remots

Voldria ser petita altra vegada i complaure'm dels meus Nadals primers, amb pares i germà, de cors sincers, càndids, de bona fe consolidada.

Voldria aquells Nadals de ma infantesa, fent el pessebre en viu al menjador, alabant a Déu Nin amb tot candor, surant música i cants, vessant tendresa.

Voldria els bells Nadals de plenitud, quan encar mon amor de joventut al meu costat feliç els compartia.

Voldria que d'aquests Nadals remots, plens de Jesús Infant i tan devots, em siguin per la ment font d'energia.

Bon Nadal i feliç any nou!



# Comiat a en Pere Medina

## La família

El 9 de gener de 2025 ens va sobtar la notícia de la defunció, als 66 anys, d'en Pere Medina Rodríguez, qui va ser regidor socialista del nostre Ajuntament.

Fill de Balsareny, nascut el 1958, de petit va créixer dins l'agrupament escolta (els "lobatons", com ell en deia), una etapa de la qual guardava molts bons records (fins i tot encara atesorava a casa, ben conservat, el seu fulard).

Durant la seva època d'estudiant, amb en Franco encara viu, es va significar políticament a favor de la democràcia i en contra de la dictadura. I és que el seu pare, miner del carbó a Figols, havia arribat a Catalunya als anys 40 tot fugint de la repressió franquista (ja que va

ser oficial de l'exèrcit republicà durant la Guerra Civil). Així s'entén com en Pere es va afiliar des de ben jove al Partit dels Socialistes de Catalunya, amb qui va arribar a ser regidor i candidat a l'alcaldia en les eleccions municipals.

Durant la joventut va estar molt implicat en el Club Handbol Balsareny, del qual va ser secretari en l'era daurada del club, quan es van classificar per a les fases d'ascens a divisió nacional. En una de les sortides va conèixer qui seria l'amor de la seva vida: l'Anna Chávez, filla de l'històric president del club, en Juan Luis Chávez. En Pere i l'Anna van tenir un fill i dues filles.

Acabats els estudis, va començar a treballar a Manresa, primer en un concessionari, i aviat en un bufet en què exerciria com a auditor financer.

Del seu pas pel consistori municipal, un dels fets que hom més recorda va ser la seva oposició el 1992 al projecte d'instal·lar al nostre terme una incineradora de residus que havia de ser la més gran d'Europa del seu gènere. Aquesta oposició va ser li-

derada per una coordinadora d'entitats, amb el suport de sindicats i partits polítics, i va aglutinar un ampli consens de la població.

L'any 1995, un client li va oferir un càrrec directiu en la companyia. Va ser llavors que en Pere va deixar Balsareny per anar a viure a Bigues i Riells, al Vallès Oriental, on residia en l'actualitat.

L'empresa que ell dirigia va ser adquirida per una multinacional sueca, on ell va prosperar laboralment, adquirint progressivament càrrecs de més responsabilitat, motiu pel qual en els darrers anys estava molt centrat en la carrera professional, havent de viatjar sovint a Suècia, Itàlia o Mèxic.

Feia poc més d'un any que en Pere s'havia jubilat, i ara estava dedicat a gaudir de la família i les seves netes. Malauradament, en els darrers mesos va patir greus problemes de salut, que truncaren el merescut descans que amb tant d'esforç s'havia guanyat.

En l'àmbit personal, tothom destacava el seu bon sentit de l'humor, i és que era entrar



Aida Medina

en una habitació i ja ceritava de despertar un somriure en les persones que allà es trobaven. Mai no li van agradar els convencionalismes, ni la indumentària formal, ni les corbates, i preferia unes còmodes bermudes abans que un vestit ajustat. La seva manera de vestir reflectia la seva personalitat oberta i espontània, sempre intentant mantenir un ambient relaxat i amigable, independentment de l'entorn.

Ens ha deixat massa d'hora, i només podem recordar els bons moments viscuts d'una persona alegre, riallera, gran amic i bona persona.

Els que el vam conèixer, el trobarem molt a faltar!



Aida Medina



## Cafeteria Bar El Casino

Àngel Guimerà, 17- BALSARENY  
Tel. 93 839 64 48  
@cafeteria\_bar\_el\_casino



## EL CASINO

- DES DE 1891 -

EL CASINO · CARRER ÀNGEL GUIMERÀ, 17 BALSARENY FES-TE SOCI/A PER NOMÉS 15€/ANY!

[facebook.com/casinoBalsareny](https://facebook.com/casinoBalsareny)
@casinobalsareny



## Sensada Solà

assessors

ssa@sensadasola.com

Ctra. Berga, 14  
Balsareny

Tel. 93 8396230 Fax 93 8200020



libreria · cafeteria · espai cultural

Ctra. de l'Hoia, 3 - Balsareny · latempesta.libreria@gmail.com · 639 77 63 54 · @latempesta\_libreria

# Entrevista a Mònica González Montilla

Josep Gudayol i Puig

Malgrat les fortes glaçades d'aquest mes de febrer, tinc el goig de presentar-vos la Mònica, conciudadana nostra, autèntica professional de la informàtica i del ioga. Amb aquesta entrevista intentarem aprofundir en la seva personalitat i en la seva feina.

**La Mònica González Montilla** va néixer a Balsareny el 27 d'abril de 1973. Pel que fa a la seva formació professional ha cursat els següents estudis: Tècnic Superior en Informàtica Empresarial (Cicle Formatiu), Enginyeria Tècnica en Informàtica de Gestió, Màster Universitari en Informàtica i Tecnologia en Formació del Professorat en Educació Secundària i Postgrau en Intel·ligència de Negoci i Anàlisi de Dades. D'altra banda, en la vessant del ioga, té la formació Hatha loga amb certificat de professionalitat. Professionalment ha treballat a l'ensenyament per a joves i adults durant sis anys, en llenguatges de programació com Visual Basic, C#, C++, Visual C, RPG, SQL, entre d'altres. Posteriorment va treballar en diverses empreses ocupant càrrecs com analista, programadora i cap de projectes. Després de fer el Màster, va impartir classes d'Ofimàtica al cicle formatiu d'Administració i Finances de la FUB i actualment treballa a la Universitat de Manresa (UManresa - FUB), com a Analista i Programadora i coordina la Unitat de Programació del Departament d'Informàtica.

Pel que fa a les seves aficions, li apassiona estudiar i aprendre sobre tot allò que la motiva. Actualment, llegeix molt sobre la filosofia del ioga. Ens recomana especialment *L'arbre del loga*, del mestre Iyengar, un text breu i acces-



Mònica González

sible que aprofundeix en el significat i l'essència del ioga. També és una apassionada de la muntanya: li agrada perdre's caminant per la natura fent senderisme. Aquestes activitats, juntament amb el ioga, són les seves grans aliades per desconnectar i equilibrar la ment.

També li encanta viatjar: "He tingut la sort de visitar diversos països, com França, Anglaterra, Itàlia, Noruega, Àustria, Suècia, Suïssa, el Marroc i Tunísia. També he descobert ciutats fascinants com Nova York, que em va captivar". Així mateix gaudeix molt del cinema, el teatre i explorar l'arquitectura dels pobles i ciutats. "Cada lloc té una història única que m'inspira i em connecta amb el seu esperit. També m'encanta fer fotografies del meu poble, Balsareny, que publico al meu Instagram (@mon.\_balsareny), així com fotografies dels llocs que visito, que comparteixo a @mon\_nature. A més, publico temes relacionats amb el ioga al perfil @mon\_samadhi".

— Com a informàtica que ets, la primera pregunta seria: Explica'ns quelcom d'aquest món tecnològic?

— El món tecnològic evoluciona constantment i cada

cop té un impacte més directe en la nostra vida quotidiana. Un dels temes que considero interessant per a la ciutadania de Balsareny és la seguretat digital i la importància de protegir les nostres dades personals. Avui dia, gairebé tots fem servir telèfons mòbils, aplicacions i xarxes socials, i sovint compartim informació personal sense ser del tot conscients de com pot ser utilitzada. Per exemple, és fonamental utilitzar contrasenyes segures i diferents per a cada plataforma, activar l'autenticació en dos passos i desconfiar de missatges o correus electrònics sospitosos que ens demanin informació personal. A més, crec que seria molt útil que la ciutadania estigués informada sobre com detectar les *fake news*, que circulen ràpidament per les xarxes socials i poden desinformar-nos. Saber reconèixer fonts fiables i contrastar la informació són habilitats essencials en aquesta era digital. Finalment, també vull destacar que la tecnologia pot ser una eina molt poderosa per a la comunitat, com ara la creació d'aplicacions o plataformes que ens connectin i fomentin iniciatives locals, com grups d'intercanvi, activitats cultu-

rals o projectes sostenibles. Utilitzada correctament, la tecnologia pot ajudar-nos a construir una societat més informada i cohesionada.

— Anem ara al teu hobby: com va anar tot això de ser instructora de ioga?

— Durant molts anys vaig practicar meditació Zen, que em va ensenyar la importància del silenci i la connexió profunda amb un mateix. Però el ioga va entrar a la meua vida en un moment d'intens canvi emocional. Aquell període va estar marcat per un dolor físic molt fort a l'esquena, acompanyat de rampes pel cos. Després de diverses visites als metges i assegurar-me que no hi havia res greu, un fisioterapeuta em va recomanar fer pilates i ioga a casa. Va ser així com vaig començar a practicar ioga online, de manera diària i amb molta constància. Els resultats van ser sorprenents: les rampes van desaparèixer, el dolor a la zona lumbar va disminuir, i el que és més important, vaig començar a notar un canvi profund en el meu benestar emocional. La pràctica em va portar una calma i una pau interior que em feien veure la vida des d'una nova perspectiva, més lleugera i positiva, sense que les circumstàncies externes canviessin.

Amb aquesta experiència personal tan transformadora, vaig voler aprofundir més en el ioga i la seva pràctica i vaig començar una formació online en ioga multi estil a una escola de l'Índia, que incloïa Ashtanga, Yin Yoga, Hatha, ioga restauratiu, filosofia del ioga i Ayurveda. Així vaig aconseguir la certificació de Yoga Alliance. Però volia més, volia una formació oficial aquí a Catalunya per poder >>>



ensenyar i oferir tot el que havia après a altres persones.

Així que vaig fer una formació presencial en Hatha loga, que incloïa anatomia, filosofia, primers auxilis i alineació en les postures. Després, em vaig donar d'alta al ROPEC (Registre Oficial de Professionals de l'Esport a Catalunya). Més tard, vaig completar una formació en pilates restauratiu i actualment estic cursant una formació avançada de dos anys en Anusara loga a Barcelona, que faig presencialment els caps de setmana. El camí del ioga no té final.

Sempre ens mantenim com a alumnes, i aquesta és una de les coses que més m'apassiona: l'aprenentatge continu. No em considero professora, sinó alumna que comparteix humilment el que vaig aprenent amb altres persones. M'encanta ensenyar, perquè crec que el ioga pot canviar vides de manera profunda. Els beneficis del ioga són immensos! No només a nivell físic —aquesta pràctica ajuda a millorar la flexibilitat, l'equilibri i la força—, sinó també a nivell mental i emocional. El ioga t'ajuda a connectar amb la teva essència, a calmar la ment, a reduir l'estrès i a trobar un espai de pau enmig del caos. És una eina poderosa per aconseguir el benestar global i una vida més plena. Quan vaig decidir ser instructora, el meu objectiu va ser oferir el ioga a la gent de Balsareny, el meu poble, amb humilitat i gratitud. Vull que tota la comunitat pugui gaudir dels beneficis que aquesta pràctica aporta, i que sigui una eina per al benestar de tots. El ioga és per a tothom! Des de nens fins a persones grans, embarassades, i fins i tot aquells que tenen algun tipus de patologia, sempre que es consulti amb el metge. Ioga és vida, és transformació, és energia,

és connexió. Tot el que cal és donar-li una oportunitat i veure els canvis per un mateix.

— De quin país és original el ioga?

— El ioga té les seves arrels a l'Índia i es considera una filosofia de vida més que una simple pràctica física. Tot i que les primeres referències al ioga es troben en textos molt antics, com els *Upanishads*, el sistema de ioga que coneixem avui dia es va desenvolupar a través dels *Yoga Sutra* de Patanjali, un text sagrat fonamental per a la comprensió de la pràctica. El ioga és un camí de transformació personal que busca la unió entre cos, ment i esperit. Aquesta unió, anomenada *yoga* (que significa "unió" o "connexió"), implica un procés d'autodescobriment que ens permet desfer les limitacions de la nostra ment i aconseguir una consciència més profunda i clara de qui som realment. Aquesta pràctica és molt més que fer postures; es tracta d'un enfocament integral de la vida. Els *Yoga Sutra* estableixen les bases del que es coneix com el Ashtanga Yoga, o "ioga de vuit branques". Aquest camí inclou diversos passos que ajuden a l'individu a arribar a un estat de pau interior i llibertat. Les vuit branques del ioga són: *Yamas* (principis morals); normes ètiques que inclouen la no-violència, la veritat, la no-possessió, etc.; *Niyamas* (disciplines personals); inclouen la neteja, l'autocontrol, l'estudi del nostre propi ésser i la devoció; *Asanas* (postures físiques): la pràctica d'exercicis per mantenir el cos saludable i estable; *Pranayama* (control de la respiració): tècniques per controlar l'energia vital a través de la respiració; *Pratyahara* (retir de les sensibilitats): és el procés de desvincular-nos de les influències externes per

mirar cap endins; *Dharana* (concentració): la capacitat de mantenir la ment centrada en un sol objecte o idea; *Dhyana* (meditació): la pràctica de mantenir una connexió profunda amb la ment i l'ànima; *Samadhi* (il·luminació): l'últim estat de consciència, una experiència d'unió amb l'univers i la veritat última.

Una de les característiques distintives del ioga és la seva capacitat d'adaptar-se a les necessitats individuals. Els textos com el *Bhagavad Gita* —un altre text fonamental dins de la filosofia del ioga— mostren com aquest camí pot ser seguit des de diferents enfocaments: l'acció desinteressada (*karma yoga*), la devoció (*bhakti yoga*), el coneixement (*jnana yoga*) o la meditació profunda (*dhyana yoga*). Cada un d'aquests camins ofereix una manera d'enfrontar-se a la vida, però tots condueixen a la mateixa meta: l'alliberament (*moksha*) de les limitacions humanes. Aquesta filosofia de vida ens invita a ser més conscients de les nostres accions, pensaments i emocions, buscant l'harmonia i l'equilibri en totes les àrees de la nostra vida. Practicar ioga no tan sols implica els exercicis físics (les *asanas*), sinó també integrar els valors de l'autodisciplina, la compassió, l'amor i la veritat en les nostres relacions i activitats diàries.

— Si és una teràpia esportiva, quines propietats pot donar?

— El ioga no és una teràpia esportiva en el sentit convencional, ja que no està dissenyat específicament per tractar lesions o patologies, com ho estan altres teràpies físiques, com la fisioteràpia o la rehabilitació esportiva. Tot i així, el ioga pot aportar una sèrie de beneficis importants per a la salut física i emocional, millorant el benestar general i prevenint lesions, gràcies a



la seva capacitat per enfortir, estirar i equilibrar el cos. Una de les grans bondats del ioga és que afavoreix l'equilibri entre força i flexibilitat. Molta gent creu que el ioga només és per a aquells que ja són flexibles o que tenen una gran agilitat, però això no és cert. El ioga és una pràctica accessible per a qualsevol persona, independentment del seu nivell de flexibilitat o força. En realitat, les postures (o *asanas*) es poden adaptar a les capacitats individuals de cada persona, i la pràctica ajuda a millorar progressivament la flexibilitat, la força i la resistència. El ioga també té un efecte positiu en la postura i l'alineament corporal. Moltes persones passen hores assegudes davant d'un ordinador o realitzant activitats que poden provocar rigidesa i dolors, especialment a l'esquena, el coll i les espatlles. Les postures de ioga treballen per alliberar aquesta tensió i millorar la postura, així com per alleujar dolors musculars o articulars.

A més, el ioga és molt útil per reduir l'estrès i l'ansietat. Per mitjà de la pràctica conscient de la respiració (*pranayama*) i la meditació, el ioga ajuda a calmar la ment i a gestionar les emocions, creant un espai d'autocura i benestar. Això té un im- >>>

pacte positiu en la salut general, ja que l'estrès crònic pot contribuir a una sèrie de malalties físiques i emocionals. Així, el ioga és una pràctica integral que pot beneficiar tothom: des de persones que volen millorar la seva salut física i mental, fins a aquelles que volen augmentar la seva força, flexibilitat i consciència corporal. És per a totes les edats i condicions físiques, i pot ser adaptat a les necessitats específiques de cada individu. No és necessari ser flexible per començar, ja que, com més es practica, més es desenvolupa la flexibilitat i la força. La clau és la constància i la paciència.

— *Quan temps fa que portes a terme aquesta tasca d'instructora de ioga a Balsareny?*

— Fa un any i mig que vaig començar a impartir classes de ioga a Balsareny, una tasca que em dona molta satisfacció i que m'ha permès compartir amb la comunitat els beneficis transformadors d'aquesta pràctica. El meu camí en el ioga va començar amb la formació en Hatha ioga, però sense la intenció immediata de dedicar-me a ensenyar. La vida, però, em va sorprendre quan em van

comentar que feia falta una instructora al gimnàs de Balsareny. Va ser com un regal de l'univers, ja que en aquell moment no havia pensat a dedicar-me formalment a impartir classes. Però va ser un signe clar que el que havia visualitzat —compartir el ioga amb la meua comunitat— estava començant a prendre forma. Aquesta oportunitat em va permetre començar a ensenyar en un espai proper, amb persones amb qui compartia arrels, que amb el temps es van convertir en una font d'inspiració per continuar amb la meua tasca com a instructora. Va ser un moment molt especial que va marcar l'inici d'aquest camí.

El meu estil és una fusió d'orientacions diverses del ioga, que em permet oferir una experiència completa. La base de les meves classes és el Hatha ioga, però també incorporo elements de Yin ioga, ioga restauratiu, ioga somàtic, Vinyasa i Anusara, sempre amb l'objectiu d'equilibrar cos, ment i esperit. A cada classe no tan sols treballo les postures físiques, sinó que també incloc pràctiques de *pranayama* (control de la respiració), meditació, visualització i altres eines del ioga que fomenten el benestar integral. Crec que és

fonamental que cada classe sigui una oportunitat per connectar amb un mateix, per calmar la ment i per afavorir que l'energia flueixi lliurement pel cos. Aquesta combinació de tècniques permet als estudiants sentir-se més equilibrats, relaxats i connectats amb ells mateixos.

A més, em continuo formant en l'ús de bols ("cuen-cos") i gongs, instruments sonors que ofereixen vibracions i sons terapèutics. El so té un impacte profund en el nostre cos i ment. Les vibracions d'aquests instruments ajuden a alleujar tensions, reduir l'estrès i afavorir una profunda relaxació. El so crea un espai d'harmonia que potencia les pràctiques de meditació i *pranayama*, ajudant a aprofundir en l'experiència del ioga i en la connexió amb el moment present. Em fa molta il·lusió veure com les meves classes van més enllà de l'entrenament físic. El que busco és crear un espai on cada persona pugui sentir-se bé, trobar pau interior i connectar amb la seva essència. El ioga és una eina poderosa que, aplicada de manera integral i personalitzada, pot millorar la qualitat de vida de les persones en molts nivells.

Tot això, però, és sempre secundari a la meua fei-

na de programadora, que ocupa la major part del meu temps. Actualment, estic donant classes de ioga al gimnàs O2 els dilluns a les 19h, els dimecres a les 9h, i els dimarts, gràcies a la sensibilitat de l'Ajuntament envers aquest tema, que subvenciona les classes juntament amb el gimnàs. Aquesta col·laboració em permet oferir classes a la comunitat, apropant els beneficis del ioga a més persones i creant un espai d'equilibri i benestar accessible per a tots. Em sento molt agraïda per aquesta oportunitat, que fa possible que el ioga arribi a qui més ho necessita.

— *Per últim, fas d'instructora en algun altre centre?*

— Sí, també faig dues classes de ioga i meditació els dijous a la Shala de Sant Joan de Vilatorrada, on substitueixo la Soraya, que ha estat mare de dues criatures. Em fa molta il·lusió poder compartir aquesta pràctica en aquest espai acollidor, on les persones poden trobar calma i equilibri a través del ioga i la meditació. És una gran oportunitat per continuar creixent com a instructora i contribuir al benestar de la comunitat en un altre entorn.

*Carme Galera*  
roba de vestir  
roba per nadons, roba per nens i nenes, roba per nois i noies, roba per adults, roba per la llar, llistes naixement  
a la crta. de Berga 3, telf. 938 396 246, de Balsareny

**bonArea**  
Carrer del Nord, 1 de Balsareny - Tel. 935 63 79 26

**portespuiq**  
PORTES METÀL·LIQUES - BARANES  
FERRO - ALUMINI - INOX  
93 839 65 87 - 639 382 050  
La Rabeia - 08660 Balsareny  
portespuiq@hotmail.com  
www.portes-puig.com

VERMUTERIA.  
**SI·DRAL**  
INSTAGRAM @SI·DRAL



## La Tempesta: activitats de gener i febrer

Isidre Prat

Un cop passades les festes i després d'unes petites vacances, La Tempesta ençeta el mes de gener amb una exposició de **LLa Costumista** que porta per títol "Sobretaula". És un conjunt d'obres (làmines, quadres i altres objectes) que ens fan connectar amb els plaers quotidians i tot allò que ens fa feliços des d'una senzillesa absoluta. Es podrà visitar fins al 27 de febrer.

Per altra banda, el dissabte 18 de gener es va presentar el llibre *La muntanya del tresor*, del conegut escriptor **Martí Gironell**. En aquesta obra, l'autor conta la història real de com el monestir de Montserrat va esdevenir un refugi per a la supervivència d'un dels símbols més estimats de Catalunya durant la Guerra Civil de 1936. En va parlar durant una hora llarga, i també va respondre amablement algunes qüestions que li va plantejar el nombros públic assistent. Gironell ha seguit ja un munt de poblacions catalanes presentant aquesta novel·la. Centrat totalment a la literatura, després d'haver-se dedicat al periodisme i famós per presentar "El trànsit" a TV3, actualment s'ha especialitzat en la novel·la històrica. Un dels seus primers grans èxits fou *El pont dels jueus*"; després, entre molts altres, ha publicat *L'arqueòleg*, *La força d'un destí* i *El fabricant de re-*

*cords*, i ha rebut diversos premis literaris.

La sala es va tornar a omplir el dissabte 25 per escoltar la música i la poesia del quartet **Voleo**, tot un desplegament d'art i passió. I l'endemà diumenge es va presentar el llibre *Sinfonia d'haikús*, de **Dàlia Mora**, un recull de poemes curts infantils en català. El llibre inclou, al final, una part didàctica per engrescar la quitxalla a crear els seus propis haikús, composicions breus d'origen japonès. Juntament amb aquest, es va presentar també el llibre *En un tancar i obrir d'ulls*, de **Montse Maestre**, un recull de poemes en català que recrea per a infants i joves tot el que es pot fer en un moment, o sigui, en un tancar i obrir d'ulls, com diu l'expressió catalana: un so lleuger en un bosc, una olor intensa que ens captiva pel carrer, etc. Al final del llibre hi ha una proposta d'escriptura per iniciar-se en aquests moments tan efímers en què ens podem trobar a la vida; i també per introduir-nos en el món de la tanka, com a forma de poesia, també japonesa en l'origen. Per això, en aquest acte es va fer un petit taller poètic per als nens i nenes. Totes dues escriptores van estar presents en l'acte, així com **Òscar Serradilla**, pianista. **Sònia Moya** va ser-ne la conductora davant els nens i nenes que hi assistiren acompanyats dels seus familiars.

Finalment, a la tarda d'aquell diumenge, de 5 a 8 va tenir-hi lloc la segona edició del *Silent Reading Party* o festa de la lectura en silenci, amb força assistència de gent disposada a llegir el seu llibre respectant el mutisme dels altres.

La sala també va tenir molta aflluència de públic per assistir a la presentació del llibre *Li deien Caracremada*, a càrrec del seu autor, **Llorenç Capdevila**, i del també escriptor **Jordi Estrada**. Això va ser dijous 6 de febrer a les 7 de la tarda. Es tracta d'una novel·la històrica basada en la vida de Ramon Vila, *Caracremada*, el darrer maqui català, que va ser assassinat l'estiu de 1963. Els protagonistes en la ficció són dos joves, Núria i Miquel, fascinats per la seva figura i eventualment col·laboradors seus; i Jerónimo Bayona, un guàrdia civil obsessionat amb els maquis, el perseguidor implacable del Caracremada. La novel·la està ambientada en bona part en la Catalunya Central, per on Ramon Vila transitava, amagant-se, protegint gent i fent sabotatges contra el règim franquista. Hi apareixen Balsareny i els pobles del voltant, cosa que no ens ha d'estranyar, perquè Caracremada, nascut a Peguera, justament va morir, pels trets de la Guàrdia Civil, a la Creu del Perelló, ja a Castellnou de Bages, però al límit amb el terme de Balsareny. Alguns topònims hi estan canviats per noms imagina-



La Tempesta

Jordi Estrada i Llorenç Capdevila: 'Li deien Caracremada'

ris: destaca la Creu de Mosquerola (en lloc de Perelló), i Puià (en lloc de Gaià); però hi surten diferents indrets de Balsareny: el Serrat del Maurici, l'Obaga Fosca, les Cases Noves, Vilafruns... Llorenç Capdevila és professor d'institut i escriptor, autor de força novel·les que han merescut diversos premis.

Així mateix, el dissabte 8 de febrer es presentava un nou llibre sobre el qual també se'n va fer un taller. Es tracta de *Cor dividit*, i el va presentar la seva autora, **Laia Burgos**. El llibre ens explica el cas la Berta, una nena que té el cor dividit a causa de la separació dels seus pares, fet que la porta a sentir emocions desconegudes i buscar estratègies per acceptar la seva nova situació.

>>>



La Tempesta

Laia Burgos: 'Cor dividit'



Josep M. Sanfeliu Pregonas  
Agent Exclusiu

Núm. Registre C007277733901L

Plaça Onze de Setembre, s/n - BALSARENY  
Tel. 93 820 06 85 - 638 42 13 98  
generalibalsareny@gmail.com



**home - dona**  
PERRUQUERIA ESTÈTICA

Centre

**Mèdic**

Sant Domènec, 41 - BALSARENY  
Tel. 93 839 60 47



La Tempesta

Andrea Ruiz: 'Plor, plorar, plorera'



La Tempesta

Xavier Calvet i Vidal Soler

El divendres dia 14 **Andrea Ruiz** va presentar el seu fanzine *Plor, plorar, plorera*, que reivindica les llàgrimes com un acte terapèutic de resistència: plorar és un acte alliberador. I el diumenge dia 16 hi va haver un excel·lent concert a càrrec del balsarenenc **Xavier Calvet**, que va interpretar diverses cançons dels seus últims discos acompanyat de **Vidal Soler**. La programació de febrer es

complementa amb la presentació del llibre *Històries de pagès d'abans. Néixer, casarse i morir*, de la catedràtica i doctora en Filologia **Maria Estruch Subirana**, que hi va venir acompanyada de **Jordi Suades**, l'editor de Farell Edicions. El llibre recull la memòria de persones grans del nostre entorn recordant com era fins no fa pas tant temps la vida a pagès: els costums, les creences i la forma de ce-

lebrar els esdeveniments importants, tant familiars com col·lectius. I el dijous 27, amb la presentació del còmic *Buñuel y los sueños del deseo*, d'**Oscar Arce**, **Esteve Soler** i **Fermín Solís**; amb **Esteve Soler**, el crític i cineasta **Gerard Quinto** i el balsarenenc **Jordi González**, gerent dels cinemes Bages Centre. S'hi fa una anàlisi de l'època de maduresa creativa del gran cineasta aragonès, centrant-

se en el procés de gestació de *Belle de jour* (1967, guió de Buñuel i Jean-Claude Carrière, sobre una novel·la de Joseph Kessel; amb Catherine Deneuve, Jean Sorel i Michel Piccoli).

En conjunt, dos mesos ben aprofitats amb una magnífica i variada programació artística i literària, en aquesta Tempesta que —per sort, i que durí!— no amaina.

## Un Jubileu per al segle XXI

Joaquim Amarié

Amb l'obertura de la Porta Santa pel papa Francesc al Vaticà s'ha posat a caminar el Jubileu d'aquest any 2025. Des dels inicis, el poble de Déu ha viscut aquesta celebració com un do especial de gràcia, caracteritzat pel perdó dels pecats i, particularment, per la indulgència, expressió plena de la misericòrdia de Déu. Ara el Sant Pare crida tot el poble cristià a ser pelegrins d'esperança en aquest Jubileu 2025.

El papa Francesc ens recorda moments difícils del món actual, com ara: la gran crisi provocada per la pandèmia del 2020; la creixent quantitat de conflictes armats; països que no poden fer front al pagament del seu deute; persones privades de llibertat; els pobres; els malalts... Moltes foscores que ens impedeixen de veure la llum de la pau i de l'esperança al nostre món.

En els seus inicis, el Jubileu s'apuntava com l'ocasió per restablir la relació correcta

amb Déu, amb les persones i amb la creació, i comportava el perdó dels deutes, la restitució dels terrenys i el repòs de la terra. Temes que, passats els anys, encara estan de plena actualitat, adaptats a realitats diferents.

Aquest Jubileu 2025 té un fort significat i contingut pastoral i social, així com un compromís per la pau, per una cultura a favor de la vida, treballar per la inclusió, amb la fe i l'esperança com a valors per canviar el món, i amb una

atenció concreta cap a les víctimes del tràfic de persones i l'explotació sexual i laboral.

Que el visquem plens d'esperança. Una esperança, fonamentada en la segona vinguda de Jesús; i signe de reconciliació amb Déu, centre de la nostra existència, i estenent aquest do al conjunt de la humanitat i a tota la creació. Que aquest pelegrinatge ens obri una porta a viure més plenament la nostra fe en aquest Jubileu del segle XXI acabat de començar.

### Agenda religiosa

Mn. Antoni Bonet i Trilla

Dimecres, 19 de març, festa de Sant Josep: Eucaristia a les 10,30 a l'església parroquial.

Pregària mariana a l'església del Castell: cada dimarts a les 4 de la tarda.



## Jo procuro fer-ho

Josep Gudayol i Puig

Estem arribant a finals de febrer i ja començo a olorar una altra primavera. El dia comença a ser més llarg i, el mateix que ell, nosaltres també avancem vers un envelliment propi i natural com la mateixa vida. Un plaer, retrobar-me amb vosaltres.

El títol d'avui ve a tomb després de llegir la columna de la periodista Sara Muñoz, del diari El Punt Avui. Tal com us he dit altres vegades, cada dia em costa més entendre el que volen dir aquests professionals, però avui em sembla haver entès el que ha volgut expressar la Sara. Us en transcribo el text:

«Fent cua per comprar una barra de pa, sento algú que pregunta: "És l'última, vostè?" El percebo al clatell –per la veu sé que és home–, així que, malgrat que he arribat al forn fa deu segons i tinc molts números per tancar la cua, no em dono per al·ludida. Aquest

'vostè' em du a pensar que algun vellet o velleta ha arribat sigil·losament poc després de mi, s'ha col·locat a l'última posició i ara guarda el seu torn, però no l'he vist venir. El cas és que en desconec el motiu, però tombo el cap i comprovo que no puc estar més equivocada: aquell home s'està dirigint a mi. Sí, a mi, i de vostè. Si ell fos una persona jove, o un nen, podria arribar a entendre que em veies com una senyora gran, però és que el susdit resulta ser un home que aparenta la meua edat –si és més jove, la vida no l'ha tractat prou bé–. Així que només he necessitat una breu pregunta per ofendre'm. Que ja sé que el vostè s'associa a l'educació i la cordialitat, però no cal enganyar-se: la fórmula ha quedat relegada a les persones molt grans i anava a escriure que també a les autoritats, però és que ja ni això. I atès que no soc una autoritat reconeguda, doncs només hi ha l'opció de pensar que, a ulls de la

resta, començo a pansir-me. I he maleït aquell senyor que no conec de res i que segurament només volia ser amable i he tingut un record mut cap als seus familiars, que potser són unes bellíssimes persones. Després, de cop, he parat màquines. No soc jo la que s'ha repetit fins a la sacietat que sabrà envellir amb dignitat? I la que ha escrit més d'un cop que cada arruga és un diploma que atorga la vida pels aprenentatges sumats i predica que la bellesa està a l'interior i tota aquella màgia wonderful? Aleshores? Crec que em mereixo copiar cent cops "Envelliré dignament", a veure si aprenc almenys a no contradir-me. Abans, però, necessitaré uns quants dies perquè em passi l'enuig.»

Sí, personalment recordo allò de "qui és l'últim?" però des de l'arribada dels súpers això ja no esdevé real. Ami, que em diguin de vostè no em sorprèn, ja que procuro envellir dignament.

## Gener eixut, tot l'any put Gener 2025

Francesc Camprubi (dades AEMET)

### Temperatura (°C)

AEMET no ha donat les dades resum de la temperatura del mes de gener per a l'estació de Balsareny.

### Vent (km/h)

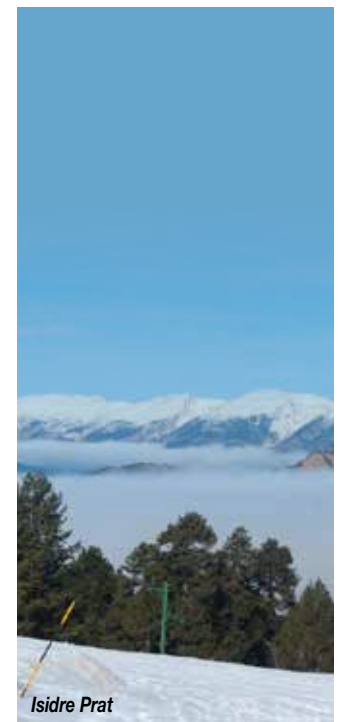
Ventada més alta (dia 27) 55

### Pressió (hPa)

Màxima (dia 1) 1018,7  
Mínima (dia 27) 989,6

### La Pluja (litres/m<sup>2</sup>)

Dia 27 2,2  
Dia 28 0,8  
Total 3,0



Isidre Prat

## Repte núm. 99

Roc Carulla

**Solució** al repte núm. 98:  
45 cm.

**Rectificació** al repte núm. 96:  
la solució correcta era  
25 estudiants.



Nosaltres dividim la meitat del dia en 12 hores de 60 minuts. Ara bé, en el país Imaginari, situat en el mateix fus horari que el nostre, divideixen la meitat del dia en 10 parts (són les seves hores, les indicarem per H) i cadascuna d'aquestes en 100 parts (són els seus minuts, que indicarem amb M). Si un rellotge del país Imaginari marca les 8 h 25 m, quina hora marcarà, en el mateix instant, el nostre rellotge? Salut i lògica!



**CARNS CAPDEVILA**  
CRIANÇA I ELABORACIÓ PRÒPIA  
PRODUCTES ARTESANALS

Jacint Verdaguer, 9 - Tel. 93 820 02 86 - BALSARENY



Patisserie  
**BONALS**

Sant Domènec, 32  
Tel. 93 839 61 35  
BALSARENY



# Clínica Podològica **Zayas**

**Deysi Zayas** Núm. Col. 1901

## TRACTAMENTS

Ungla encarnada

Engrossiment de l'ungla

Exploració biomecànica: anàlisi de la marxa

Adaptació de suports plantars

Tall, fresat d'ungles, durícies

Fongs

Berrugues plantars

Embenats neuromusculars: embenats per a  
atletes, disminució de la inflamació, altres  
problemes físics

Embenat funcional: esquinç, fascitis plantar,  
metatarsàlgia

Reeducació de l'ungla mitjançant gel  
medicamentós

Ortesis digital: tractament alternatiu  
personalitzat de silicona

Cirurgia de parts toves i osteoarticular

Especial atenció al peu diabètic i esportistes

## Servei a domicili



C. Bruc, 50 **Balsareny**



667 51 70 90



deysizayas@gmail.com

# Sarment

Publicació del Cercle Cultural de Balsareny

Dipòsit legal: B-27.977-1980

Plaça Ricard Viñas, 3, 2n - 08660 BALSARENY  
sarment@sarment.cat - ccbsarment@gmail.com



Amb el suport de

 **Generalitat  
de Catalunya**

 **ACPC**  
Associació Catalana  
de la Premsa Comarcal