

INFO-GUIA

nou centre igualada

botigues restaurants cafeteries bars i serveis. T'hi esperem!



PLÀNOL
INTERIOR
NOU CENTRE

Junts avançem!

14 de setembre

arriba a Igualada el

3r Festival NATURVEG

de la cultura vegana
i 100% vegetariana

Descarrega't la revista
amb la programació
del festival a través
d'aquest codi QR!



Cosantex

☎ 93 805 32 51

- PRODUCTES PUBLICITARIS
- EQUIPAMENTS
- REGAL D'EMPRESA

Gran Bretanya, 33 - 08700 IGUALADA
cosantex@hotmail.com
www.cosantex.com



14 de setembre de 2019 - Av. Països Catalans de les Comes d'Igualada

Naturveg 2019, 3a edició

Festival de la cultura vegana i 100% vegetariana d'Igualada



Torna Naturveg, el 14 de setembre tot el dia. Tercera edició del Festival Naturveg que tornarà a convertir Igualada en centre del món del Veganisme a casa nostra. El Festival, que es concentra a l'Avinguda dels Països Catalans, a Les Comes, intensifica el seu caire familiar, festiu i divulgatiu. El gruix del Festival es concentrarà en les xerrades i les demostracions culinàries. Els Show cookings concentren el plat fort del Festival. Aquest anys hi participaran coneguts xefs vegans, professors de cuina, escriptors i influencers en les xarxes socials catalanes. I per primer hi cop tindran un important protagonisme cuiners, restauradors i especialistes en nutrició vegana igualadins.

El Festival consolida el seu caràcter familiar, obert a tothom actuacions musicals en directe durant tot el dia, Jocs Infantils, i activitats de cultura natural i vegana. Degustacions de productes vegans a càrrec d'establiments de la ciutat, serveis de teràpies naturals, xerrades i conferències. També hi exposaran les seves pintures artistes locals.

Al Matí

10,00h Introducció al Nordic Walking i camindada pràctica per l'Anella Verda d'Igualada. 100% Vegetariana (Durada 2,30 h). Xerrada introductòria a càrrec d'Isidre Tort, expert en Nordic Walking i Caminada popular per l'Anella Verda d'Igualada. Avituallament amb productes vegans. Sortida des de l'avinguda dels Països Catalans, 99-101. Productes oferts per Cor Verd i Opcinatura. Es recomana inscripció i comunicar si es disposa de bastons (Telèfon 645787654).

10,30h Cuinant amb Oriol Calichs, cuiner igualadí, i aprèn a fer farcits vegans.

Versàtil i directe, el popular Oriol Calichs, cuiner gastronòmic, s'atrevirà a fer una demostració de farcits vegans. Lloc: Escenari 1.



11.00h Muntatge dels expositors a l'espai firal a l'Avinguda Països Catalans.



pinturesplanells.A.
INDÚSTRIA · DECORACIÓ

Pintura industrial i per a decoració
Esmalts i vernissos
Emprimacions
Accessoris de pintura
Papers pintats
Servei d'assessorament personalitzat

Igualada: Av. Barcelona, 121 Tel. 93 805 06 25 Tàrrrega: Ctra. NII Km. 509 Nau 2 973 31 00 67

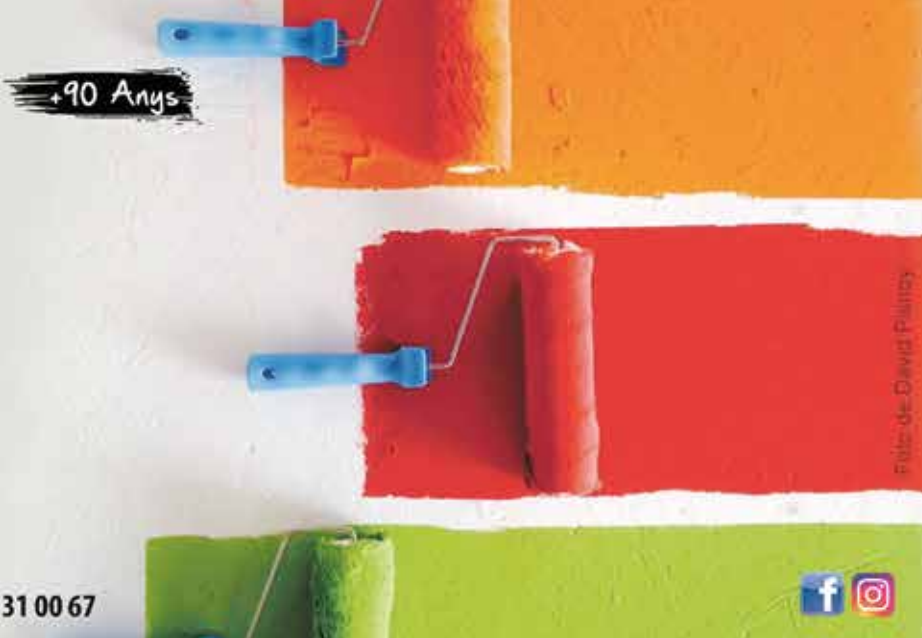


Foto de David Palmar





cor verd

www.corverd.cat

**CUINA NATURAL
I VEGANA**

AVINGUDA PAÏSOS CATALANS, 99
08700 IGUALADA

FES LA TEVA RESERVA AL
686 072 071

 cor.verd  cor verd igualada

11,00h Masterclass amb David Gasol, nutricionista i professor de cuina i show cooking amb Joan Boix, promotor del Restaurant del Cor Verd. Com ser vegà de forma saludable i equilibrada, amb una clàsse a càrrec de David Gasol i aplicació pràctica de la cuina sana amb Joan Boix. Ens explicaran les claus per gaudir d'una dieta vegana. Lloc: Escenari 1.

12,00h Cuinant amb Joan Fontanella del Bitok i apren a fer Gyozas veganes. Tast de Gyozas, la tapa vegana de moda. Aprendrem a elaborar-la i la degistarem amb el restaurador Joan Fontanella, propietari del Bitok. Lloc: Escenari 1.



12.30h Vermut musical amb Marta Bossa i Biel Jorba. Acústic en directe. La jove cantant igualadina Marta Bossa interpretarà versions de temes pop, jazz i bossa nova, acompanyat de Biel Jorba al teclat. Al recinte firal mentre gaudim de les terrasses de l'Av. Països Catalans. Lloc: Escenari 1.

13,00h Cuinant amb el Cor Verd apertius vegans. Tast d'aperitius fàcils i senzills de preparar amb els cuiners del Restaurant Cor Verd. Lloc: Escenari 1.

A la Tarda

16.30h Obertura de l'espai firal a l'Av. Països Catalans.

17.00h Konkatròns, animació i batucada. Grup d'animació de la Conca d'Òdena que donarà inici al Natur-veg. Lloc: passeig avinguda Europa i avinguda Països Catalans.

17.00h Exposició de pintures d'artistes igualadins. Assumpta Saumell, Pilar Carballo i Sergio Sunyer. Lloc: Espai firal.

17.00h Els més petits juguen amb Dekimba. Aquest grup torna per tercer any al Naturveg amb els seus Tallers de construcció de llits per gats i gossos de protectres i refugis i menjadores d'ocell i el Baül de Jocs per aprendre a empatitzar amb els animals i canviar el món. Per als més petits amb materials educatius per fer créixer als infants considerant-los iguals a la resta d'éssers. Lloc: Espai firal.

17.15h Tallers amb Agrupament Escolta Torxa La natura i els animals. Tallers i activitats d'animació amb l'Agrupament Escolta Torxa. Lloc: Espai firal.

17.15h Show cooking amb Miriam Fabà. Veganeando. Escenari central. Show cooking, xerrada i degustació de plats vegans amb la popular influencer Miriam Fabà, de Veganeando, amb més de 100.000 seguitors a les xarxes socials. Xef vegana i crudi-vegana ens farà una demostració d'un menú vegà bo, sa, divertit i inspirador. Lloc: Escenari principal.



17.15h Espais Gastronòmics amb OpciNatura, Cor Verd i Canaletes. Tast de productes i de cuina 100% vegetariana i cocktails naturals. Lloc: Espai firal.

17.45h L'Energia dels Aliments amb Angel Sanromà. Com els aliments afecten a l'ànim, les emocions i com podem millorar amb aliments eco i vegans. Les energies que despre-

Cursos de l'escola ARA pel curs 2019 / 2020

**QUIROMASSATGE
KINESIOLOGIA
REFLEXOTERÀPIA**

**FLORS DE BACH
QUIROPRÀXIA
GESTALT**

► **MATRÍCULA OBERTA!** ◀

ARA
TERÀPIA
escola de teràpies naturals

C/ Cardenal Vives, 1. 1r 2a
605 617 614 - 08700 Igualada
www.araterapia.com




C/Calaf 9
Igualada

93 806 79 04

Marcè & Sagarra

centredental

www.marcesagarracentredental.com



Tarifes especials
per a famílies nombroses!



Antiga Cafeteria Soler
DES DE 1970

esmorzars · dinars · sopars



Avinguda Barcelona, 23
IGUALADA



JUNYENT CARLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES

**Assegurances mèdiques,
industrials i de
responsabilitat civil**

Transport de mercaderies

**Polisses especials per a
particulars, vida i habitatge**

Ctra. Manresa núm 125 / Igualada 08700
T. 93 804 15 50 F. 93 805 34 38



OPCINATURA

ESPECIALISTES EN ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA,
HERBODIETÈTICA I COSMÈTICA CERTIFICADA ECO

la teva opció, natural!

Aquest juliol hem obert consultori a la botiga:



Teràpia Energètica i Naturopatia Holística

Fitoteràpia

Teràpia floral (Dr. Bach)

Alliberació i transformació emocional (Codi emoció)

Arquetips sanadors

Reconnexió energètica

Terapeuta: Verónica Crespo

667 011 968



I de Teràpia Viva i Nutrició Integrativa

Treballem des d'una perspectiva holística que
integra cos - emoció i ment, mitjançant:

Tècniques de creixement personal

Yoga i tècniques de respiració

Hàbits nutricionals

Terapeuta: Gisela Riba

651 462 457

Hores concertades

93 805 59 18



Els productes ecològics es produeixen sense
pesticides ni adobs de síntesi química.



C/ Pierola, 5 - IGUALADA (davant església de la Sagrada Família) · Tel. 93 805 59 18
botiga@opcinatura.com · www.opcinatura.com



opcinatura

nen els aliments d'origen vegetal, animal o industrialitzats i processats. Ens en parlarà el naturòpata Angel Sanromà, director de l'escola de Teràp. Manuals i Naturals "Ara" d'Igualada, amb més de 30 anys d'experiència com a formador. Lloc: Escenari 1.

17.45h Berenar vegà de pa amb xocolata per la mainada a càrrec d'OpCinatura i Forn Alemany. Lloc: espai firal.

18.00h Energètic Balls Dàlit Natura amb Ramon Gené. Les boles de proteïna i energètiques naturals, ecològiques, raw, veganes i de premsat en fred pel creador de Dàlit Natura, innovador empresa d'alimentació ecològica. Lloc: Davant carpa de Dàlit Natura.

18.15h Actuació de "Les pastes de la iaia" Amb un any llarg d'experiència i en plena creació i gravació del seu primer treball, torna aquest grup de joves talents, desafadats, participatius i amb una sòlida formació musical a l'Escola de Música d'Igualada. Cançons pròpies i versions divertides per ballar i passar-ho bé. Lloc: Escenari principal Naturveg.



18.30h Jenny Rodríguez i com Viure Vegà al segle XXI. Autora del best seller de gastronomia vegana "Vive Vegano",

convertit en la guia per excel·lència sobre alimentació vegetal i ètica animal, ens explicarà perquè la vida és millor i ens presentarà el seu segon llibre. Escenari 1.

18,45h Taller de rescat d'animals maltractats amb Protectora ADE, Associació de Defensa del Equins, santuari per a cavalls maltractats i abandonats a Rubió. Aldo Alcaraz explicarà de forma pràctica en què consisteix el rescat d'animals en situacions crítiques i com la vida els dona una segona oportunitat. Lloc: Davant la Carpa d'ADE.

18,45h MasterClass d'loga amb Mar Garcia. La responsable de l'Ecola de loga i teràpies Naturals Nara-yana farà una MasterClass pràctica oberta a tothom per comprobar com les tècniques de relaxació naturals es complementen amb l'alimentació 100% vegetariana. Lloc: Davant Carpa Narayana 1.

19.30h Show Cooking amb Pilar Ibern i la Nova Cuina per gaudir en plenitud de la vida. Show cooking, xerrada i degustació. L'escriptora i nutricionista ens parlarà de la nova cuina holística per gaudir de la vida amb plenes capacitats físiques, mentals i emocionals. El·laborarà especialitzats veganes i signarà els seus llibres. Lloc: Escenari principal.

21,00h Actuació de "Blackstar cover music band" Grup igualadí de versions clàssiques de rock'n'roll. Veterans amb esperit jove que ens faran ballar fins al final de festa. Lloc: Escenari principal.

22,00h Tancament de l'espai firal.



ALIMENTACIÓ

- 1. Fruiteria Carne Miranda Av. Barcelona, 5 93 806 77 11
- 2. Fruites J. Serra Av. Barcelona, 23 93 803 37 03
- 3. La Bodega Ctra. de Manresa, 76 93 805 09 83
- 4. Opcllatura Alimentació Ecològica i Herbolística C/ Pierola, 5. 93 805 59 18 www.opcclatura.com
- 5. Supercarats Suma Av. Barcelona, 15-17. 93 676 62 16
- 6. Vins Domenèch Ctra. Manresa, 123. 93 804 15 22
- 7. Xarcuteria Ibañez Av. Barcelona, 11. 93 804 58 02

ANIMALS DE COMPANYIA

- 8. Terranova Alimentació Canina i Felina Av. Balmes, 74. 93 633 71 85

DROGUERIA I PINTURA

- 9. Drogueria Disput. Pintures Anòia C/ Bellprat, 14. 93 804 25 65
- 10. Pintures Rallí Ctra. Manresa, 137. 93 805 26 94 www.pinturesralli.com

FARMÀCIA

- 11. Farmàcia Esteve Av. Països Catalans, 101 93 803 73 19
- 12. Farmàcia Secanell C/ Odena, 84 93 803 50 92

FERRERIA I INSTAL·LACIONS

- 13. Ferreria Anòia C/ Pierola, 9. 93 805 57 31
- 14. Ferreria Instal·lacions alqualada Av. Barcelona, 22. 93 806 71 72
- 15. Ferreria Tools Av. Barcelona, 42. 93 801 71 28

FORN - PASTISSERIA

- 16. Forn Alemany Av. Barcelona, 20. 93 803 36 58 www.fornalemany.cat
- 17. Pastisseria Pla Av. Barcelona, 22. 93 803 15 28 www.pastisseriapla.com

MOBILIARI I LLAR

- 18. Creacions Claramunt C/ Ref Ferran d'Antequera, 32. 93 804 16 06
- 19. Don Relax Ctra. de Manresa, 133. 93 803 03 75
- 20. Mòbi Dyt Mobles C/ Taragona, 11. 93 803 28 75

MODA I COMPLEMENTES

- 21. Joan Carles Joiers Av. Barcelona, 13. 93 804 65 55
- 22. Moda i Complementes de Dona C/ Dr. Pasteur, 30. 609 64 91 88
- 23. Silkama Av. Barcelona, 21. 636 973 305

NADONS

- 24. Priority Baby C/ Bellprat, 12. 690 836 017

PAPERERIA I MATERIAL D'OFICINA

- 25. L'Àlvet Llibreria Papereria Av. Barcelona, 21 93 803 21 81
- 26. Color Plus Igualada C/ Píera, 15 baixos 2. 93 805 41 87 www.tiendacolorplus.com

RESTAURANTS

- 28. Asador Mesón el Abuelo Av. Dr. Pasteur 45. 93 804 33 51 www.asadorsmesonelabuelo.com
- 29. Cor Verd Restaurant Av. Països Catalans, 99. 686 07 20 71 www.converti.cat
- 30. Emperador Restaurante Chino C/ Calaf, 18. 93 804 34 65

RESTAURANT - BAR

- 31. Antiga Cafeteria Soler / Tires Pub C/ Calaf Av. Barcelona, 23. 93 803 75 33
- 32. Restaurant Aqua Av. Països Catalans, 101. 93 805 41 84 www.restaurantatqua.es
- 33. Cafè Barcelona Av. Barcelona, 15 93 804 50 02
- 34. Restaurant Canaletes Av. Mestre Muntaner, 60 93 803 27 50
- 35. Bar Curruçó Av. Països Catalans, 101. 93 805 11 97
- 36. Lokal Gastrobar Av. Europa 103. 93 269 60 25 lokal.cat
- 37. Tre's pub. C/ Calaf, 9. 93 803 75 33

ARQUITECTURA I ENGINYERIA

- 38. Sarda Tècnics C/ Masquefa, 18. 93 804 69 08 www.sardatecnics.es
- 39. Assessoria Gaeza C/ Pierola, 3 1r 1a. 93 805 41 74 www.assessoriagaeza.com
- 40. Gabinet Segura Av. Andorra, 8. 93 803 06 58
- 41. Mapfre Av. Barcelona, 24. 93 805 24 94 www.mapfre.es
- 42. Assegurances Junyent Ctra. de Manresa, 125. 93 804 15 50

AUTOESCOLES

- 43. Autoescola Anòia C/ Pierola, 3. 93 804 63 53
- 44. Autoescoles REPRIS / RACC Av. Barcelona, 30. 93 805 12 72

AUTOMOCIO

- 45. Auto Reparacions Catalunya C/ Bellprat, 16. 93 803 06 69

BICICLES

- 46. Abadics C. Comarca, 62. 93 131 35 58

BUFETS

- 47. Bufet Font C/Sant Martí de Tous, 2. 93 805 20 30

CONSTRUCCIÓ I DECORACIÓ

- 48. Comercial Segura C/ Píera, 4. 93 804 94 47

ESCOLES I FORMACIÓ

- 49. Lamusik C/ Comarca, 8. 93 804 89 32 www.alordis.es
- 50. Atrezzo Dansa i Teatre C/ Calaf, 18. 93 803 33 86 www.atrezzo.cat
- 51. Cena Av/Europa, 7-9. 93 805 00 94
- 52. Escola Monalco C/ Capellades, 2. 93 803 75 77 www.monalco.cat
- 53. Kumon Igualada C/ Calaf, 16. 626 913 802

FOTOGRAFIA

- 54. Anòiafoto Estudi C/ Masquefa, 16 Loc.2. 93 805 14 45 www.anoiafoto.webly.com
- 55. Prisma Fotografia / Marcs C/ Pierola, 9. 93 805 39 70 www.prismaigualada.com

IMMOBILIÀRIA

- 56. Finques Sasi Av. Barcelona, 1. 93 804 81 71 www.sasiigualada.com

INFORMÀTICA

- 58. Beep Informàtica C/Odena, 86. 93 805 32 25

PERRUQUERIA I ESTÈTICA

- 59. Filo & Noëlia Av. Balmes, 58 1er 3a. 93 805 39 81 www.centrosteticafilo.com
- 60. Perruqueria Rafael Pl. de la Sardana, 1. 93 804 30 82
- 61. Yvette Pons C/ St Martí de Tous, 37. 93 804 62 02 www.yvettepous.com

RETOLACIÓ

- 62. 4M Visual C/ Calaf, 4. 93 131 49 53

56

FINQUES | **sasi**

Avinguda Barcelona 1 08700 IGUALADA 93.804.81.71
www.finques-sasi.com info@finques-sasi.com

NOU CENTRE FA BARRI!
SOM NOU CENTRE!

Junts avancem!

59

fn
filo&noelia
estètica

Av. Balmes 58, 1r 3a
93 805 39 81

www.centrosteticafilo.com

COMERÇ

SERVEIS

RESTAURACIÓ

Fora del plànol

63 Centre quiropràctic d'Igualada
Carrer Sant Jordi, 15

51 Ceina

Avinguda Europa, 7-9

49 Lamusik
Carrer Sant Joan Baptista, 53

3



BEGUDES
QUEVIURES
VINS I LICORS

CARRETERA DE MANRESA, 76
TEL. 93 805 09 83

34

Restaurant
El Petit Gourmet
Menjadors i sales
per a celebracions

13

FERRETERIA
ANOIA

Solucions per a la llar i l'empresa

C/Pierola, 9 · 08700 Igualada · 93 805 57 31 · anoiaferrerteria@gmail.com

Naturveg 2019, el Festival que marca el futur



Naturveg 2018, espai firal

Naturveg Igualada 2019 es consolida. Per tercer any consecutiu i pensant en el futur més immediat, el Festival de Cultura Vegana d'Igualada torna aquest 14 de setembre. L'eix principal en aquesta edició és la Cuina Vegana com a motor d'una vida més sana i equilibrada. I aquest serà el pilar de les xerrades, demostracions culinàries i degustacions que formen el gruix de la Jornada. El suport incondicional de l'Ajuntament d'Igualada i la seva aposta per Naturveg resulta clau i imprescindible per poder arribar a aquesta tercera edició. L'Avinguda dels Països Catalans a Igualada centrarà totes les mirades

del veganisme a Catalunya. Naturveg és ja la Jornada més important del món del Veganisme a Catalunya. Gastronomia 100% vegetariana, conferències per aprendre com els aliments i les seves energies influeixen en les nostres emocions i en l'estat físic diari confluïran com a eix vertebrador d'aquesta tercera edició. Incidirem especialment en aquests aspectes. Som el que mengem. Tant a nivell personal i individual com col·lectiu. Ara és més important que mai prendre consciència. La mateixa organització de les Nacions Unides ha alertat recentment que els humans s'hauran de posar a dieta. És

urgent i necessari augmentar l'alimentació de base vegetal. I ho és tant per proveir a tota la humanitat d'aliments sans, com per reduir de forma dràstica la contaminació i l'emissió de gasos d'efecte hivernacle i afrontar la crisi climàtica i el perillós l'escalfament global. La Música i les activitats infantils complementaran el Festival. Els Tallers per Infants tenen un aspecte central. Els organitzen Dekimba, pioners a Catalunya i el grup de més relleu en la divulgació del respecte als animals entre els més menuts i el grup igualadí Torxa. I junt amb un berenar vegà de pa i xocolata omplen la primera part

de la tarda del Naturveg Festival. En l'aspecte lúdic-musical Naturveg aposta per grups locals. Torren "Les Pastes de la iaia", els joves talents igualadins, en plena fase de creació de les seves primeres cançons, actuaran a mitja tarda. El duo format per Maria Bossa i Biel Jorba ho farà a l'hora del vermut. I tancaran el grup de músics locals veterans, "Blackstars", amb versions rockeres clàssiques. Naturveg vol ser la referència del veganisme a Catalunya com a Festival, i en aquest repte centrarà el creixement en futures edicions. No existeix a casa nostra un Festival propi de referència, més enllà de

41

ASSEGURANÇA D'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA PER A NENS 2019

EDAT	PRIMA MENSUAL	EDAT	PRIMA MENSUAL
3 anys	41€	11 anys	27€
4 anys	24€	12 anys	27€
5 anys	24€	13 anys	27€
6 anys	25€	14 anys	27€
7 anys	24€	15 anys	27€
8 anys	26€	16 anys	27€
9 anys	27€	17 anys	28€
10 anys	27€	18 anys	28€

MAPFRE

SENSE COPAGAMENTS I AMB LES MILLORS COBERTURES

AV. BARCELONA, 24 - IGUALADA - 93 805 24 94 graquel@mapfre.com

50

ATREZZO

DANSA + ARTS ESCÈNIQUES

CARRER DE CALAF, 18 IGUALADA
93 803 33 86
[INFO@ATREZZO.CAT](mailto:info@atrezzo.cat)

61

YVETTE PONS

INSTITUT ESTÈTICA

Carrer Sant Martí de Tous, 37 IGUALADA 93 804 62 04 info@yvettepons.com

58

BEEP

La teva botiga d'informàtica

Carrer Òdena, 86
08700 Igualada
Telf. 938.053.225

64

kine
Fisioteràpia i salut

KINE FISIOTERÀPIA

- Fisioteràpia i massatges
- Pre i post-part
- Uroginecologia
- MTX i acupuntura
- Osteopatia
- Naturopatia i alimentació
- Psicologia i coaching
- Treball d'emocions

KINE ESPAI DE SALUT

- Hatha ioga
- Ioga embarassades
- Ioga d'intensitat moderada
- Ioga mama-bebé
- Hipopressius amb bebé
- Tonificació femenina
- Massatge infantil

C/ MASQUEFA, 79-83 (IGUALADA)
+ info: 685 82 34 38 - 649 98 57 35
kine@fisioterapeutes.org - www.kineigualada.com

El teu descans, el nostre objectiu.



DonRelax

**CENTRE ESPECIALITZAT
EN EL DESCANS**

dorms, o descomses?



Disposen de les últimes
novetats Europees



NOVA EXPOSICIÓ Ctra. de Manresa, 133 Tel. 93 803 03 75 - 08700 IGUALADA

franquícies foranes, en el món del Veganisme, i Igualada està preparada per ser-ho. Té capacitat d'organització i de lideratge per ser un punt verd en el mapa en un camp en plena fase d'expansió.

El Veganisme ja no és estrany, encara que si minoritari. Però es transversal. Aquest és el seu gran èxit. També en la passada Festa Major els sopars organitzats per la Coll@nada han destacat les opcions veganes. I recordem que l'Ajuntament d'Igualada va ser dels pioners a Catalunya es declarar-se amic de la cultura vegana i vegetariana.

Els plats forts de les demostracions culinàries i exposicions practiques de com ser vegà al segle XXI en les portaran tres autèntiques crack del veganisme. El Festival Naturveg té l'honor de comptar amb dues de les influencers més importants del veganisme a casa nostra. Les cata-

lanes Miriam Fabà de Veganeando (@veganeando i veganeado.com) i Jenny Rodríguez de Soy Vegana Jenny (@soyvegana_jenny, recetasvegans.com i unaveganaporel-mundo.com) amb centenars de milers de seguidors a Instagram, facebook i a les seves pàgines de divulgació. Amb llibres publicats i cursos pràctics seguits per tot tipus de públic ens explicaran les claus de viure com a vegans.

I tancarà, per segon any consecutiu les demostracions culinàries, l'excel.lent eco xef i escriptora Pilar Ibern (@lacuinagavina i lacuinagavina.org). Després de l'aclaparador èxit de la passada edició la promotora del projecte La Cuina de Gavina i autora de 8 llibres entre ells el "1001 receptes veganes per a viure i somriure", realitzarà una xerrada i un complet show cooking d'aliments sans, vegans per viure amb plenitud energètica, física i emocional.



Xerrada de la jove influencer Paola Calasanz, Naturveg 2018

En aquesta edició Naturveg torna a destacar la importància de l'esport i l'exercici. I ho fa amb un Taller Introductor al Nordic Walking, a càrrec de l'expert igualadí Isidre Tort. També inclourem, a la tarda, un Taller pràctic de loga, amb Mar Garcia. A partir d'aquí els xefs i restauradors igualadins Oriol Calichs, Joan Fontanella i Joan Boix ens faran classes practiques de cuina vegana durant el matí. També tindrem dues xerrades sobre l'alimentació sana i les seves energies, amb el professor de cuina i naturòpata David Gasol (davidgasol.com) i el terapeuta local Angel Sanromà (araterapia.com).



El grup igualadí "Contracorrent", Naturveg 2018

RALLI

PINTURES I BRICOLATGE

Ctra. Manresa 121
08700 Igualada
93 805 26 94

La 8ª edició de la Igualada Urban Running Night Show arriba a Igualada el proper 21 de setembre

La Igualada Urban Running Night Show és una proposta lúdica, comercial i esportiva que implica a tota una ciutat amb milers de persones als carrers gaudint de les nombroses activitats que es fan durant la jornada.

Les activitats estrella serán com sempre les curses de 5 i 10 km.

Moltes novetats

L'edició d'aquest any canvia de data i es farà al setembre, concretament

tament dissabte 21 de setembre.

Al matí es faran gran part de les activitats dirigides als més petits amb tot un seguit d'activitats gratuïtes ubicades a l'Avinguda de Barcelona, amb parades dels comerços al carrer, organitzat en col·laboració amb l'Associació de comerciants Nou Centre.

Activitats destacades

- Cursa de patinets Milar Martinez.
- Cursa de cotxets Kids & Us, on els

pares competeixen corrent amb cotxets amb els seus fills a dins.

- Cursa infantil Kids & Us per a nens de 2 a 12 anys, segons categories.

- Activitats infantils Llet Nostra (inflable, munyir la vaca, regals de producte...).

- Espectacle final de festa Kids & Us.

- Oferta gastronòmica a la mida de totes les butxaques (menús especials oferts per l'associació de Comerciants Nou Centre).

- Tarda de curses al centre de la ciutat amb 5 i 10km (Peugeot Sarauto, Milar Martinez).

- Recorregut pla, ràpid i divertit pel públic i per a les animacions, ideal per fer una bona marca.

- Premis en metàl·lic per a la cursa de 10km.

- Tots els inscrits a les diferents curses i proves rebran un obsequi d'una samarreta amb disseny exclusiu.

Inscripcions a www.ticketoci.net



Solidaris contra l'Alzheimer

Aquest any, la Igualada Urban Running Night se suma a l'Alzheimer Race i per cada inscripció es destinarà 1€ per a l'Associació de lluita contra l'Alzheimer de l'Anoia.

Més novetats

- Nou recorregut més cèntric.
- Nova sortida i arribada a la Rambla Sant Isidre.
- Centre de serveis, fira, activitats i inscripcions a Cal Font.
- Nous horaris! Les curses comencen de dia i acaben de nit!



PRISMA - FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA - EMMARCACIÓ - SERVEIS DIGITALS

C/ PIEROLA- 9 -08700 IGUALADA Tel.93 805 3970 www.prismaigualada.com

MOBI DYF MOBLES

Tarragona, 11 - Igualada
938032875 - 609642638
moblesdyf@gmail.com

PODOLOGIA BALMES 74

ELS PEUS, EL PRIMER PAS DEL BENESTAR

93 804 57 76

**Carrer Balmes 74
IGUALADA**

**Malas Artes
Tattoo Shop**

GUEST ARTISTS

@kraken_tattoo_arts
@nasti_tattoo_malaga
@lanegra.art
@akamoon.tattoo
@malasartestatattoo

Av.Barcelona 30
08700 Igualada
info@malasartestatattoo.com
647482196
@malasartestatattoo

Fer esport per fer salut... i menjar bé, sa i vegà!

No descobrirem la sopa d'all a ningú però és ben cert que fer esport és saludable, com també és cert que convé mantenir una alimentació equilibrada a través de la ingesta d'aliments variats, sense fer abús dels que inclouen greixos saturats o sucres com els processats. També és important que la nostra dieta limiti els productes que han estat tractats amb químics o modificats en laboratoris. És cert que aquests productes passen controls abans de ser comercialitzats, que es fa difícil relacionar-los amb certes patologies i que el seu consum no ha de suposar un risc directe pel nostre organisme; no obstant, sempre és recomanable tornar a un producte no manipulat o ecològic i amb certificats que acreditin que no ha sofert cap tractament.



Vegà i esportista?

Doncs sí. És més, molts dels esportistes d'èlit han aconseguit els seus èxits, a part de per la seva dedicació i talent, a través de seguir una dieta vegana.

Un dels esportistes més coneguts que va fer el pas va ser el corredor Carl Lewis, l'any 1990. L'any següent batia el rècord dels 100 metres lliures.

Novak Djokovic, el tennista serbi nº1 de l'ATP mundial, segueix la dieta "plant-based", basada en aliments vegetals, incloent fruita, verdura, llegums i fruits secs. Ha publicat un llibre de nutrició i dirigeix el restaurant vegà Eqvita.

L'home més fort d'Alemanya, P. Baboumian, és vegà des de l'any 2011 i el 2015 va batre el rècord de carregar pes (560kg) durant 10 metres!

La barcelonina Elena Congost, campiona paralímpica en marató als Jocs de Rio 2016, tenia anèmia i digestions pesades i li van recomanar ser vegana. Des de llavors, no ha tornat a menjar res d'origen animal.

Automercat

18^e

28 i 29 setembre 2019

IGUALADA

Av. Països Catalans / Av. Europa

De 10 matí a 8 vespre

LA FIRA DEL VEHICLE D'OCASIÓ

SORTEIG DE 1000€
ENTRE TOTS ELS COMPRADORS D'UN VEHICLE

ORGANITZA: **FIRA D'IGUALADA**

EN CONVENI AMB: **Ajuntament d'Igualada**

COL·LABORA: **iguana**

www.servisimo.es

Nordic Walking, un esport complert apte per a tothom

La marxa nòrdica està moda. També a Igualada. Estesa a tot el món, on hi ha més adeptes és a Finlàndia, Alemanya i Estats Units. Té èxit perquè es pot practicar a qualsevol edat, independentment de les condicions físiques, i consisteix en caminar de manera natural, amb una postura harmònica i equilibrada, utilitzant uns bastons específics. La seva pràctica és relaxant i sostenible. La tècnica és suau i permet exercitar la majoria de múscols del cos i millorar la coordinació. Es beneficiós pel sistema cardiovascular, per

dolències d'esquena, augmenta la resistència física i optimitza el desenvolupament en la pràctica d'altres esports. Naturveg farà un sessió de Nordic Walking, amb l'instructor igualadí, Isidre Tort, el dissabte 14 al matí.



OPCINATURA

ESPECIALISTES EN ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA,
HERBODIETÈTICA I COSMÈTICA CERTIFICADA ECO

la teva opció, natural!

El dia **14 de setembre**
a partir de les 16.30h ens
podreu trobar al
3r Festival Naturveg d'Igualada
a l'Avinguda Països
Catalans de les Comes,
amb un estand ple de
novetats i productes per
degustar!



Si fas una compra
al nostre estand de la fira
entraràs en el sorteig d'un
lot de productes vegans!

i a la nostra botiga trobaràs gran varietat de
**productes vegans d'alimentació, d'higiene per
la llar, cosmètica i complementació**



C/ Pierola, 5 - IGUALADA (davant església de la Sagrada Família) · Tel. 93 805 59 18
botiga@opcিনatura.com · www.opcিনatura.com

[Facebook](https://www.facebook.com/opcিনatura)
[Instagram](https://www.instagram.com/opcিনatura)
opcিনatura



El món demana ser vegà per sobreviure

La ONU, les ONG i els experts avisen que cal canviar la dieta i no produir carn per fer la Terra sostenible



Podria semblar un titular exagerat sinó fos per la pròpia Organització de les Nacions Unides en el seus darrers informes, les ONG europees i els experts en canvi climàtic ho han advertit seriosament. Si es vol salvar el planeta el món exigirà cada cop més ser vegà per sobreviure. La proposta és clara, cal posar els humans a dieta. I a més és urgent per frenar i reduir els efectes del canvi climàtic. I les accions han de començar en els àmbits més locals per acabar sent globals. El cert és que es pot arribar al veganisme per molts camins. El més

ferm sol ser l'empatia amb els animals, i considerar que no hi ha diferència ètica entre cap ser viu, humà o no, que habiti el planeta i que ens porti a no consumir o usar productes d'origen animals en la vida diària.

Però hi ha dues altres maneres igual d'importants per arribar-hi. Un és la consideració a la pròpia salut. Una dieta vegana ben feta i endreçada, és energèticament més saludable, bona i equilibrada per les persones. I el cert és que cada cop més persones opten per alimentar-se de productes 100%

vegetals. Tenim totes les proteïnes, vitamines, aminoàcids essencials. És més lleuger, sa, igual de bo, ens alimenta de la mateixa manera i ens permet reduir malalties derivades dels excessos de consum càrnic i de peix o mariscs, com les malalties coronàries o el colesterol. I si encara no n'estem convençuts ens queden les raons mediambientals. Si volem ser participants en salvar la humanitat, radicalment hem de treballar per reduir o eliminar el consum de productes càrnic de tota mena. La Terra ens crida i ens exigeix fer-ho.

Les ONG europees i el darrer informe de l'ONU sobre el canvi climàtic són contundents. Les polítiques de producció alimentària s'han de canviar de forma urgent. Cal acabar amb el model alimentari actual que genera desforestació, contaminació de la terra i de l'aire, emissió de gasos d'efecte hivernacle. El planeta s'ha de posar a dieta.

De fet ja han sorgit iniciatives en aquesta sentit que es configuren com a exemples a seguir. La Universitat Goldsmiths de Londres ha prohibit la venda i consum de carn al seu campus per combatre el canvi climàtic. Els estudiants d'aquest

centre seran vegans a la força, encara que els motius són d'una contundència incontestable. A tots els restaurants, botigues, cafeteries i locals de menjar del campus no es podran consumir productes d'origen animal. I és que amb mesures com aquesta, amb un evident caire educatiu, es posaran petits grans de sorra per evitar la destrucció del planeta

Els experts que l'ONU ha consultat incideix que per resoldre la crisi climàtica és necessari el consum de productes que generin emissions molt més baixes en CO2. Més aliments basats en plantes exigeixen. Afirmen que no n'hi ha prou en centrar resoldre la crisi climàtica i mediambiental en reduir les emissions de gasos de la indústria, de centrals elèctriques o de l'ús del vehicle.

La clau de volta per reduir la pujada de la temperatura mitjana del planeta se centra en la transformació del model de producció d'aliments, en la gestió de les terres del planeta que s'usen per a la provisió d'aliments, energia, fusta i per cobrir les necessitats de creixement de la població. En total un terç de la superfície existent.

NOVA BOTIGA *Jennie Fet a Mà*

MOBLES I OBJECTES QUE NI T'IMAGINES

RESTAURACIÓ I RECUPERACIÓ DE MOBLES ANTICS

PORTA'NS AQUELL MOBLE QUE JA NO UTILITZES I LI DONAREM UNA SEGONA OPORTUNITAT!



A la nostra botiga també hi podràs trobar una àmplia selecció de mobles restaurats i objectes de decoració fets a mà!



Jennie Fet a Mà
tel. 93 131 49 95
Carrer la Torre 5
08700 Igualada
www.jenniefetama.com
f @ jenniefetama

15

TOOLS
FERRETERIA I MENATGE

Av. Barcelona, 42
cantonada C/ Sant Magi
Tel. 93 801 71 28
IGUALADA (BARCELONA)
ferreteriatools@gmail.com

Beu aigua filtrada a casa teva

XP aigua

PISCINES XP

Av. Països Catalans, 61 - IGUALADA

93 805 06 73 - 639 769 218

piscines.xavipalau | piscinesxp
info@xavipalau.com · www.xavipalau.com

1

Carme Miranda

FRUITES I VERDURES

Av. Barcelona, 5 - IGUALADA

93 806 77 11
igualada@carmemiranda.es

SERVEI A DOMICILI

9

DISPUNT pintures · anoia

DROGUERIES ■ PERFUMERIES

Carrer de Bellprat, 14 · Igualada · 93 804 25 65

Rafael

PERRUQUER

Plaça de la Sardana, 1
08700 IGUALADA
93 804 30 82

60



COMERCIAL SEGURA
Materials per a la construcció i decoració

48

La producció d'aliments càrnics, el model actual de ramaderia industrial per produir carn de vedella, de porc (Catalunya és un dels principals productors mundials) o pollastres i productes làctics, inclosa la seva transformació, transport i generació de residus i l'explotació i gestió forestal actual generen el 37% de les emissions de gasos que escalfen el planeta. Són les dades que recentment ha fet públiques la ONU. Les dades són esfereïdores, i sinó es talla d'arrel la deriva del planeta camina cap a la seva autodestrucció.

Resulta insostenible i impossible gestionar l'augment exponencial del consum d'aliments d'origen animal si es manté l'actual sistema productiu per alimentar tot el planeta. La agricultura intensiva s'utilitza per alimentar els animals que després alimentaran els humans. La producció de milions de tones de soja, d'olis vegetals de soja, palma o girasol no són per a consum humà sinó per a produir pinsos. Un contrasentit que genera erosió

i desertització o desforestació de boscos i dels grans pulmons naturals del planeta com l'Amazones al Brasil. De seguir l'actual model productiu l'ús de terres per al cultiu s'incrementarà en 20 anys en milions de quilòmetres quadrats. Impossible assumir-ho

A més resulta poc controvertit que la producció d'aliments càrnics genera un 30% de desperdici, 1.300 tonelles d'aliments es llencen cada any només a Europa, existeixen 2.000 milions d'adults amb sobrepès al món, alhora que més de 800 milions estan desnodrits. Contrasentits que aconsellen que un canvi del model de consum alimentari, i per tant del productiu, revertiria gran part d'aquestes xacres i pal·liaria el problema. I el veganisme és clarament una solució factible, viable, sostenible i èticament acceptada per tothom. Ja sabem que diran que els agrada la carn per menjar. Però salvar la Terra ha d'agradar encara més. El camí per recórrer és gran, però ser vegà sembla que serà irreversible.



Centre Quiropràctic Igualada

Dedicats a la cura de la teva **Columna Vertebral**

¿AÚN NO HAS ENCONTRADO UNA SOLUCIÓN A TUS SINTOMAS?

**HERNIA DISCAL
LUMBALGO**

**DOLOR DE CABEZA
VÉRTIGOS**

HAZ UN CHEQUEO DE TU COLUMNA VERTEBRAL

DR. PATRICK CHAUSSON D.C.

con mas de 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

COLUMBIA INSTITUTE OF CHIOPRACTIC NUEVA YORK

"EL PODER QUE HA
CREADO EL CUERPO
CURA AL CUERPO"



63

C/ Sant Jordi, 15. IGUALADA ☎ 93 180 59 18 📞 656 707 921 www.quiropacticigualada.com

EL BAR

dissabte 14 de setembre

degustació i cata de... **gintònics**

gaudeix dels millors gintònics preparats per un **sommelier especialitzat**
av. països catalans 101 · igualada · t. 938 051 197 / 696 458 021 [f](#) curucú

Preu especial gintònic 5€



35

Aigualada.

FERRETERIA

Av. Barcelona, 22 · 93 806 71 73

14

Kumon, on comença el seu futur

Ajuda els teus fills a complir els seus somnis.

Amb els nostres programes de **Matemàtiques, Lectura i Anglès**, adquiriran confiança, aprendran tots sols i aconseguiran tot allò que es proposin.

Kumon Igualada - Poble Sec
C/ Calaf, 16
626 913 802

15 dies de franc fins al 31 d'octubre.



www.kumon.es [f](#) [t](#)

KUMON

53

**COLOR
plus**

especialistes en cartutxos
d'impressora



70%
en els teus
necessaris!

material d'oficina, escolar i informàtic

C/ Piero, 15 · Igualada · T. 93 805 41 87
igualada@tiendascolorplus.com · www.tiendascolorplus.com

26

El Refugi de Cavalls Rescatats de Cal Lari és a 15 minuts d'Igualada

La Proctectora ADE ha salvat cavalls, però també vaques, porcs, ovelles,... en total més de 1.800 animals

Ocupen unes 20 hectàrees. Discretament, a Rubió, a tocar de les Maioles. És a poc més d'un quart d'hora d'Igualada i on cavalls, porcs, vaques, ovelles i petits animals de granja que han patit abusos, terribles maltractaments per part de persones, tenen una segona oportunitat. El Refugi de Cal Lari a Rubió, junt amb un altre al municipi de Fonollosa (Bages), són el Santuari de Cavalls més important de l'Estat.

Leonor Díaz de Liaño Serra porta més de 20 anys salvant cavalls i tota mena d'animals. Ella i el seu fill Aldo Alcaraz, actual director d'ADE, són els motors d'una Protectora encara massa desconeguda però que compta amb una de les xarxes de padrins i socis més importants de les que existeixen a casa nostra. Això i la venda samarretes i de tota mena de *merchandising* els ha permès, amb molts esforços, ser una realitat consolidada.

Cal Lari i ADE no és un refugi tradicional on rescaten només cavalls procedents d'hipòdrom, de competicions olímpiques, de treball o explotacions i es cuiden fins a la seva mort. El seu model és ampli i integral. Aposten per l'educació i la

formació con a eines per a frenar el maltracte animal.

Ofereixen a més educació especialitzada en matèria de protecció animal a cossos de seguretat, fomenten l'adopció de cavalls, un cop recuperats del seu calvari que els ha portat a ser rescatats, per a que trobin una llar segura per a la resta dels seus dies.

De fet no disposen ni de subvencions ni d'ajuts oficials de les administracions públiques o d'altres organitzacions. Només compten amb els seus propis associats i amb les donacions altruistes per a mantenir les instal·lacions, les despeses d'alimentació i veterinàries del centenars d'animals que actualment hi ha als dos refugis.

Només el 2018 van recatar gairebé 40 cavalls, ases, burros o mules. La protectora ADE va sorgir de la necessitat de posar les bases per a cuidar tot aquests tipus d'equins que estaven destinats a ser animals de càrrega, de treball, de diversió o de competició. Allà són tractats amb dignitat. La protectora ADE va néixer el 2001. Va ser el primer Santuari que va existir a Espanya. El seu àmbit d'actuació es centra a Catalunya, on cada any el nombre



de rescats augmenta.

Darrera cada rescat hi ha un immens treball de rehabilitació i d'adaptació dels equins a una vida normalitzada on els humans no siguin els seus amos maltractadors ni ells els esclaus que els han d'obeir.

La història de Leonor mereix un llibre. D'adolescent ella estava al món de l'equitació, on només existien cavalls joves, i al Real Club Polo de Barcelona. Leonor explica que va ser a partir de l'any 1996 quan va adonar-se que el món de la hípica era una farsa. "Els cavalls vells i els lesionats anaven directament a

l'escorxador". Ara a poc més de 57 anys és l'ànima d'ADE. Va canviar la seva vida. Utilitzats per treballar, per viatjar, en usos militars o civil, i ara per oci i per a competir en el mal anomenat esport de l'hípica, el polo, les curses de cavalls, la doma i l'equitació. "Se sotmet a l'animal utilitzant el dolor de forma refinada com a mètode coercitiu", escriu en un article. "El seu món és el silenci, els espais oberts, la família i la llibertat", afirma. "Alguns els hem pogut retornar a una vida digna". (més informació www.animalados.com/es/tag/leonor-diaz-de-liano/ i asociaciondefensaequidos.org).

servisimo.es

Audi Selection
:plus



"It's **SERVISIMÓ** Time"

Tots aquests vehicles seleccionats tenen les següents característiques:

► El preu inclou l'IVA i aquest és deduïble per a empreses i autònoms ► Tenen dos anys de garantia de fàbrica des del dia del lliurament ► Disposen d'un descompte addicional si financen amb AUDI Credit i els que tenen menys d'un any poden adquirir-se mitjançant Renting ► Consulti amb el nostre equip comercial.



A6 40 TDI 240CV Stronic
PVP: 64.781€



Q7 DESIGN 45 TDI 231CV
STRONIC QUATTRO 7PLA PVP: 88.390€



A3SB 3.0 TDI 116CV
PVP: 33.559€



A4 ADVANCED 2.0 TDI 150CV
PVP: 41.619€



A7 SLINE 3.0 TDI 272CV QUATTRO
STRONIC PVP: 87.596€



A3 SEDAN SLINE 35 TFSI 150CV
PVP: 39.322€



A3SB DESIGN 35 TFSI 150CV
PVP: 36.401€



A4 AVANT SLINE 40 TFSI 190CV
STRONIC PVP: 55.689€



A1 BLACK LINE 30 TFSI 116CV
PVP: 31.162€



A1 30 TFSI 116CV STRONIC
PVP: 33.103€



A1 SLINE 30 TFSI 116CV
PVP: 29.889€



A6 DESIGN 50 TDI 286CV QUATTRO
TIPTRONIC PVP: 88.919€

IGUALADA 93 805 21 17

TÀRREGA 97 331 34 06

MOLLERUSSA 97 360 29 63