

INFO-GUIA

nou centre igualada

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



Junts avancem!

Inclou plànol amb tota la oferta de serveis, comerços i restauració Nou Centre!

22 de setembre
2n festival

NATURVEG

Igualada

Els **SECRETS** per què no et pots perdre el **FESTIVAL VEGÀ**

la Info-guia al teu mòbil



pàg. 4
programa sencer a l'interior



El proper 22 de setembre Igualada tornarà a ser vegana. Després de la bona acollida de l'edició de l'any passat, el 2n Festival Naturveg de la cultura vegana i 100% vegetariana convertirà l'avinguda Països Catalans d'Igualada, a Les Comes i per un dia, en el centre d'atenció de la cultura vegana de la ciutat i de tot el país.

Un festival familiar i obert a tot tipus de públic, vegans i no vegans, que comptarà amb una fira de mostres on establiments de la ciutat i artesans d'altres indrets oferiran el seu producte vegà, on s'hi poden incloure des d'hamburgueses veganes a serveis de teràpia i salut naturals, passant per matalassos o bisuteria sense components de tipus animal.

Des de les 9 del matí a les 9 del vespre, Igualada s'omplirà d'activitats per a tota la família. Així, es podrà gaudir de música en directe, tallers i jocs infantils, degustació, conferències variades i exposició de pintures de diversos artistes locals.



Festival Naturveg 2017

Al Matí

9.00h Passejada per la Igualada 100% Vegetariana. (9km - 3h. Apte per a tothom) Caminada popular pels voltants d'Igualada amb la col·laboració d'UEC-Anoia i amb punts d'avituallament amb productes vegans. Sortida des de l'avinguda dels Països Catalans, 99-101. Productes oferts per Cocatast, Cor Verd, Opcinatura,...



10.00h Masterclass amb Sandra Galvé. Show cooking i demostració de cuina vegana amb la nutricionista Sandra Galvé que ens explicarà els secrets de la cuina 100% vegetariana. Lloc: Escenari 1.

11.00h La Cervesa artesana també és vegana. Tast de cerveses i tapes veganes i xerrada amb Joan Bazaga (Minairons) promotor de la primera fàbrica de cerveses artesanes d'Igualada. (Preu tast de 5 cerveses i tapes: 9 euros). Inscripcions al 645787654. Lloc: Escenari 1.

12.00h Show cooking: Menjars vegans per a tota la família amb Marta Ramos. Com adaptar de forma natural els nostres hàbits a una dieta vegana. La dietista Marta Ramos ens portarà receptes veganes aptes per a tota la família i ens explicarà com fer una planificació dels nostres hàbits de manrea real i natural. Lloc: Escenari 1.



13.00h Vermut musical amb David Bitter. Acústic en directe. Cantautor vallesà que ens portarà les cançons dels seus àlbums *Casualitats* i *Esperant que surti el sol* mentre gaudim de les terrasses de l'Av. Països Catalans. Lloc: Escenari 1.

TAQUILLA INVERSA

En tots els actes dels escenaris es posarà a disposició del públic la taquilla inversa. La recaptació anirà íntegrament a ajudar ADE, l'Associació de Defensa del Equins i la Reserva WildForest.

33 desde 2009

QUIRO CREIXENT
teràpies naturals i creixement personal

Grup Gaf

Massatges ayurvédics
naturopatia holística · shiatsu
acupuntura · reiki
massatge relaxant
flors de bach · etc

IVALS REGALI

Armoni Zen
desde 2016 Botiga · Teràpies Zen

Av. Balmes, 85-87 E baixos
08700 IGUALADA
93 803 16 67
quirocreixent@quirocreixent.com
www.quirocreixent.com

C/ Santa Caterina, 24 · Igualada
info@armonizen.com 93 158 07 41
www.armonizen.com

9

EL BAR

Preu especial gintònic 5€

dissabte 9 de setembre des de les 22h

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

26

Rafael
PERRUQUER

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

21

FINQUES | sasi

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

DISCOM **CLÒNIC**
disseny gràfic

Diputació Barcelona **gràffiques Vilanova**

INFO-GUIA Nou Centre Igualada
13a edició - setembre 2018
Exemplars: 25.250
Edita: Associació Nou Centre Igualada Nord
Disseny i maquetació: CLÒNIC
Impressió: GRÀFIQUES VILANOVA
Distribució: DISCOM PUBLICITAT

Ajuntament d'Igualada

662 15 97 10
socs@noucentreeigualada.cat

A la Tarda

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

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

17.00h Exposició de pintures d'artistes igualadins. Lloc: Espai firal.



17.00h Jocs Gegants per a la mainada amb DEKIMBA. Jugant per canviar el món. Jocs per fomentar la compassió i l'empatia amb els altres animals, per descobrir com són realment els nostres companys de planeta amb materials educatius per entendre les seves emocions. Dekimba és un projecte que ajuda a créixer als infants considerant-los iguals a la resta d'éssers i organitza i asessoria en aquests tipus d'activitats. Lloc: Espai firal.

17.15h Paola Calasanz i la reserva de rescat d'animals salvatges Wildforest. La jove influencer, escriptora i directora creativa de Dillinea estudios, Paola Calasanz, presenta el seu projecte més personal, la reserva WildForest, de rescat d'animals salvatges, maltractats, abandonats o perduts. Lloc: Escenari Principal Naturveg.

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

17.30h L'Heura, la nova proteïna vegetal, amb Bernat Añaños de Foods for Tomorrow. Presentació, show cooking i degustació de l'Heura, una nova proteïna vegetal que reiventa i trenca esquemes per gust i textura. Presenta Bernat Añaños, cap de comunicació i marketing de Foods for Tomorrow. Lloc: Escenari 1.

17.30h Tallers amb Agrupament Escolta Torxa La natura i els animals. Tallers i activitats d'animació amb l'Agrupament Escolta Torxa. Lloc: Espai firal.

17.45h Berenar vegà de pa amb xocolats per la mainada a càrrec del Forn Alemany. Lloc: espai firal.

18.00h Descans Natural. Com dormir amb matalassos vegans. Xerrada a càrrec de José Manuel Marco i Empar Fayos, fabricants de matalassos, sobre com un descans natural és més beneficiós per la nostra salut. Patrocinat per Don Relax. Lloc: Escenari 2, davant carpa de Don Relax.



18.15h Actuació de "Contracorrent" Grup de versions de joves igualadins. Lloc: Escenari Principal Naturveg.

18.30h Els Vins naturals i vegans amb l'enòloga Mónica Vidal de Mas Bonans L'enòloga, tècnica en producció ecològica i ambientòloga ens parlarà sobre l'elaboració de vins naturals, ecològics, vegans i les diferències amb la resta de vins de producció tradicional. Lloc: Escenari 1.

18.45h Protectora ADE, Associació de Defensa del Equins, un santuari per a cavalls maltractats i abandonats a Rubió. Aldo Alcaraz i Eugenia Prenafeta presenten el projecte de rescat de cavalls, ases i altres equins que ha obert al municipi de Rubió. Lloc: Escenari 2.

19.15h La cuina de la Felicitat amb l'ecococinera Pilar Ibern. Escenari central. Show cooking, xerrada i degustació de plats vegans i sense gluten, i presentació del llibre "1001 receptes veganes per a viure i somriure". Nutricionista, escriptora i cuinera Pilar Ibern es la promotora del projecte Cuina de Gavina, i autora de 8 llibres sobre cuina, gastronomia i nutrició. Lloc: Escenari principal Naturveg.



20.15h Actuació de "Les pastes de la iaia" Tanquem el Festival amb aquest nou grup musical, format per de joves igualadins. Lloc: Escenari principal Naturveg.

21.30h Tancament de l'espai firal.

3

COR VERD

CUINA NATURAL I VEGANA

AVINGUDA PAÏSOS CATALANS, 99
08700 IGUALADA

FES LA TEVA RESERVA AL
686 072 071

www.corverd.cat

5

Antiga Cafeteria Soler
esmorzars
dinars
sopars

Avinguda Barcelona, 23
IGUALADA
93 803 75 83

Tre

CARRER CALAT, 9
IGUALADA
93.804 09 11

DE DIMECRES A DIVENDRES A PARTIR DE LES 20.30

23

BEEP

La teva botiga d'informàtica

Carrer Òdena, 86
08700 Igualada
Telf.938.053.225

14

AKORDS

15 ANYS DE ROCK!

GUITARRA ELÈCTRICA I CLÀSSICA • BAIX • BATERIA
CANT • TÈCNICA VOCAL • PIANO • TROMPETA • SAXO
CLARINET • VIOLÍ • FLAUTA TRAVESSERA • GOSPEL
TEATRE MUSICAL • COMBO • BIG BAND FUNK
AK KIDS • LENGUATGE MUSICAL I HARMONIA...

CARRER COMARCA 8, 08700-IGUALADA 93 804 89 32 / 652 95 21 96 ESCOLA.AKORDS@GMAIL.COM @AKORDS_IGUALADA

15

FERRETERIA ANOIA

Solucions per a la llar i l'empresa

C/Pierola, 9 • 08700 Igualada • 93 805 57 31 • anoiaferreteria@gmail.com

Els secrets per què no et pots perdre el Naturveg 2018

Naturveg Igualada 2018 fa un salt endavant. Gastronomia, música, recuperació d'animals maltractats, show cookings, expositors i xerrades inèdites. Naturveg 2018 creix amb majúscules amb més de 20 activitats. El Veganisme és ja un moviment transversal. S'estén a tota l'economia, a tots els pobles i països, a tota la societat. Naturveg fa que Igualada en sigui també referència.

El veganisme és tot allò que, al segle XXI, es viu amb respecte a l'entorn, als animals, a les persones o al medi ambient. I en tots els àmbits. És alimentació, però també vestir, transport, el dormir o el sabó i la cosmètica sense intervingui res d'origen animal.

Esport, natura i veganisme confluiran al matí, amb UEC Anoia i una caminada d'uns 8 quilòmetres amb els avituallaments 100% Vegans. A partir de les 10, descobrirem els secrets de la cuina vegana, natural i sana amb una Master Class amb la Sandra Galvé (@soclasandra), nutricionista d'Igualada. Més tard, a les 12, un show cooking amb Marta Ramos, diestista, mare de tres fills (@martaramosmamislow), que ens ajudarà a planificar els nostres hàbits quotidians i familiars amb perspectiva vegana.

La gastronomia seguirà a les 16,30 amb Opcinatura, Coca Tast, el Cor Verd, Canaletas o el Forn Alemany amb berenar vegà. També la presentació de la nova proteïna vegetal, Heura (@foodsfortomorrow), un concepte que canvia la percepció dels cuiners. I com a acte principal un show cooking amb la Pilar Ibern (@lacuinadegavina). Escriptora, autora de 8 llibres, pionera en la cuina vegetariana, comunicadora, promotora del projecte La Cuina de Gavina. Parlarà de la cuina de la felicitat amb degustació vegana i sense gluten, i presentació un dels seus llibres més celebrats, "1001 receptes veganes per a viure i somriure". Però el Veganisme no és només cuina. És vida i educar. Per això Don Relax ens portarà una xerrada sobre com descansar y dormir de forma natural, amb els especialistes valencians José Manuel Marco i Empar Fayos. I Dekimba i Grup Torxa faran



Sandra Galvé al Festival Naturveg 2017

tallers de sensibilització per a infants i adolescents.

A les 11 del matí Joan Bazaga (@cerveaelsminairons), promotor de la primera fàbrica de cervesa artesana a Igualada, Minairons, farà un tast de les seves cerveses, totes sense productes d'origen animal. I a la tarda, l'enòloga del Celler de vins naturals Mas Bonans de Piera, Mònica Vidal, donarà un xerrada per conèixer les diferències entre vins vegans, vegetarians i tradicionals.

El Veganisme es respecte a la vida i als animals. Presentem de forma destacada dos projectes de recuperació d'animals abandonats i maltractats. La jove escriptora i influencer Paola Calasanz (@dulcineaestudios) parlarà del seu projecte més personal, la Reserva de fauna salvatge Wildforest (@reservawildforest), ubicat ara al peu de Montserrat. Aldo Alcaraz i Eugenia Prenafreta portaran l'experiència d'ADE (@protectoradecaballos), històric refugi de recuperació d'equins amb un santuari a Rubió.

I com que el Naturveg és un Festival, tindrem música. Al migdia un vermut acústic en directe amb el cantautor vallesà David Bitter. I a la tarda l'animació dels Concatrons i a l'escenari dos grups musicals igualadins joves i prometedors, Contracorrent i Les Pastes de la Iaia, dos conceptes festius i divertits de versions.

20

PRISMA - FOTOGRAFIA



FOTOGRAFIA - EMMARCACIÓ - SERVEIS DIGITALS

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

30

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
- Hipopressius amb nadó
- Hipopressius en grup
- Gimnàstica maternal
- Massatge infantil
- Xerrades i tallers



+ info 93 804 78 24
685 82 34 38

C/ Masquefa 79-83
www.kineigualada.com
kine@fisioterapeutes.org

16



Av. Barcelona, 22 · 93 806 71 73

11

DISPUNT
DROGUERIES ■ PERFUMERIES

pintures
anoia

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

Els “altres” aliments que tenim al costat de casa i no coneixem

Més enllà dels conegudíssims (i llunyans) alvocats, la chia o el coco, darrerament s'estan reivindicant aliments vegans de quilòmetre 0 com el fajol, els llegums, les plantes aromàtiques i medicinals o la garrofa.

El fajol, per exemple, més conegut com a blat sarraí, és un cereal autòcton de casa nostra, concretament de la Garrotxa, on val la pena de visitar la fira que li dediquen cada any a Batet de la Serra a principis de febrer. Aquest pseudocereal es caracteritza per ser lliure de gluten i ric en proteïnes i minerals.

I és que si bé per una banda consumir aliments d'importació enriqueix la nostra dieta, per l'altra pot arribar a ser nociu pel medi ambient (a causa de la petjada de carboni que es genera en transportar-los). En aquest punt és des d'on Menjamiques ens agrada aportar el nostre petit gra de sorra al planeta. Des de l'elabora-



[...] el que per naltros són males herbes, per als nostres avis o per altres cultures poden ser plantes molt apreciades no només gustativament sinó també nutricionalment.

[...]

ció de les cremes de garrofa que ens caracteritzen fins als tallers de cuina en què aprofitem per reivindicar no només una major consciència del malbaratament alimentari sinó també les plantes oblidades, com dirien els del Col·lectiu Eixarcolant. Ens agrada ensenyar que el que per naltros són males herbes, per als nostres avis o per altres cultures poden ser plantes molt apreciades no només gustativament sinó també nutricionalment. Per exemple, l'ortiga, la malva o la verdolaga són plantes que ens obren un ventall de possibilitats a la cuina i enriqueixen la nostra dieta sense haver d'anar a l'altra punta del món a buscar-les.



Clara Martín Riu

Menjamiques. www.menjamiques.cat

instagram: [menjamiques](https://www.instagram.com/menjamiques)

6



ESPECIALISTES EN ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA



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

El dia **22 de setembre** serem presents al **2n Festival Naturveg d'Igualada**, a partir de les 16.30h a l'Avinguda Països Catalans de les Comes, amb un estand ple de novetats i productes per degustar!



i si fas una compra al nostre estand **entraràs en el sorteig d'un lot de productes vegans!**



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](https://www.facebook.com/opcinatura)

NOU CENTRE FA BARRI! SOM NOU CENTRE!

ALIMENTACIÓ

1. **Alex Peixateria** Av. Barcelona, 24. 93 126 33 81
2. **Fruiteria Carne Miranda** Av. Barcelona, 5 93 806 77 11
3. **Fruites J. Serra** Av. Barcelona, 23 93 803 37 03
4. **La Bodega** Crta. de Manresa, 76 93 805 09 83
5. **La Bruixa Dolça Llaminadures C/ Comarca**, 42. 93 805 54 70
6. **OpcINatura Alimentació Ecològica i Herbolietètica C/ Pierola**, 5. 93 805 59 18 www.opcinatura.com
7. **Supermercat Sant Agustí** Av. Barcelona, 15-17. 93 676 62 16
8. **Vins Domenech** Crta. Manresa, 123. 93 804 15 22
9. **Xarcuteria Ibañez** Av. Barcelona, 11. 93 804 58 02

ANIMALS DE COMPANYIA

10. **Terranova Alimentació Canina i Felina** Av. Balmes, 74. 93 633 71 85

DROGUERIA I PINTURA

11. **Drogueria Dispunt. Pintures Anòia C/ Bellprat**, 14. 93 804 25 65
12. **Pintures Ralli** Ctra. Manresa, 137. 93 805 26 94 www.pinturesralli.com

FARMÀCIA

13. **Farmàcia Esteve** Av. Països Catalans, 101 93 803 73 19
14. **Farmàcia Secanell C/Òdena**, 84 93 803 50 92

FERRERIA I INSTAL·LACIONS

15. **Ferreteria Anòia C/ Pierola**, 9. 93 805 57 31
16. **Ferreteria/Instal·lacions algalada** Av. Barcelona, 22. 93 806 71 72
17. **Ferreteria Tools** Av. Barcelona, 42. 93 801 71 28

FORN - PASTISSERIA

18. **Forn Alemany** Av. Barcelona, 20. 93 803 36 58 www.fornalemany.cat
19. **Pastisseria Pla** Av. Barcelona, 22. 93 803 15 28 www.pastisseriapla.com

MOBILIARI I LLAR

20. **Creacions Claramunt C/ Rei Ferran d'Antequera**, 32. 93 804 16 06
21. **Don Relax** Ctra. de Manresa, 133. 93 803 03 75
22. **Jennie Fet A Mà C/Bellprat**, 10. 689 00 88 22
23. **Mobi Dyf Mobles C/ Tarragona**, 11. 93 803 28 75

MODA I COMPLEMENTES

24. **Joan Carles Joiers** Av. Barcelona, 13. 93 804 65 55
25. **Moda i Complementes de Dona C/ Dr. Pasteur**, 30. 609 64 91 88

PAPERERIA I MATERIAL D'OFICINA

26. **L'Avet Llibreria Papereria** Av. Barcelona, 21 93 803 21 81
27. **Color Plus Igualada C/ Piera**, 15 baixos 2. 93 805 41 87 www.tiendascolorplus.com

COMERÇ

BAR - CAFETERIA

1. **Dolce Vita Cafeteria Degustació C/ Comarca**, 40, bx 93 803 52 63 www.dolcevita.cat

RESTAURANTS

2. **Asador Mesón el Abuelo** Av. Dr. Pasteur 45. 93 804 33 51 www.asadormesonelabuelo.com
3. **Cor Verd Restaurant** Av. Països Catalans, 99. 686 07 20 71 www.corverd.cat
4. **Emperador Restaurante Chino C/ Calaf**, 18. 93 804 34 65

RESTAURANT - BAR

5. **Antiga Cafeteria Soler / (Tres Pub C.Calaf)** Av. Barcelona, 23. 93 803 75 33
6. **Restaurant Aqua** Av. Països Catalans, 101. 93 805 41 84 www.restaurantaqua.es
7. **Cafè Barcelona** Av. Barcelona, 15 93 804 50 02
8. **Restaurant Canaletes** Av. Mestre Muntaner, 60 93 803 27 50
9. **Bar Curucú** Av. Països Catalans, 101. 93 805 11 97
10. **Lokal Gastrobar** Av. Europa 103. 93 269 60 25 lokal.cat

RESTAURACIÓ

ARQUITECTURA I ENGINYERIA

1. **Sardà Tècnics C/ Masquefa**, 18. 93 804 69 08 www.sardatecnics.es

ASSESSORIES I ASSEGURANCES

2. **Assessoria Gaesa C/ Pierola**, 3 1r 1a. 93 805 41 74 www.assessoriagaesa.com
3. **Gabinet Segura** Av. Andorra, 8. 93 803 06 58
4. **Mapfre** Av. Barcelona, 24. 93 805 24 94 www.mapfre.es

AUTOESCOLES

5. **Autoescola Anòia C/ Pierola**, 3. 93 804 63 53
6. **Autoescola Montseny** Av. Balmes, 61. 93 768 12 27
7. **Autoescoles REPRIS / RACC** Av. Barcelona, 30. 93 805 12 72

AUTOMOCIÓ

8. **Auto Reparacions Catalunya C/ Bellprat**, 16. 93 803 06 69

BANCs I CAIXES

9. **"La Caixa"** Av. Barcelona, 26. 93 806 40 10 www.lacaixa.es

BICICLETES

10. **Abacides** C. Comarca, 62. 93 131 35 58

BUFETS

11. **Bufet Font C/Sant Martí de Tous**, 2. 93 805 20 30

CALÇAT

12. **Jordi Reparació de Calçat** Pl. de la Sardana, 1. 93 805 19 30

CONSTRUCCIÓ I DECORACIÓ

13. **Comercial Segura C/ Piera**, 4. 93 804 94 47

SERVEIS

ESCOLES I FORMACIÓ

14. **Akord's escola de música i teatre C/ Comarca**, 8. 93 804 89 32 www.akords.es
15. **Atrezzo Dansa i Teatre C/ Calaf**, 18. 93 803 33 86 www.atrezzo.cat
16. **Ceina** Av/Europa, 7-9. 93 805 00 94
17. **Escola Monalco C/ Capellades**, 2 93 803 75 77 www.monalco.cat
18. **Kumon Igualada C/ Calaf**, 16. 626 913 802

FOTOGRAFIA

19. **Anoiafoto Estudi C/ Masquefa**, 16 Loc.2. 93 805 14 45 www.anoiafoto.weebly.com
20. **Prisma Fotografia / Marcs, C/ Pierola**, 9. 93 805 39 70 www.prismaigualada.com

IMMOBILIÀRIA

21. **Finques Sasi** Av. Barcelona, 1. 93 804 81 71 www.sasiigualada.com
22. **Finques Victòria** Av. Mestre Muntaner, 28. 93 801 91 37

INFORMÀTICA

23. **Beep Informàtica C/Òdena**, 86. 93 805 32 25

PERRUQUERIA I ESTÈTICA

24. **Filo & Noèlia** Av. Balmes, 58 1er 3a. 93 805 39 81 www.centroesteticafilo.com
25. **Perruqueria Llombart** Av. Barcelona, 46 93 803 22 96
26. **Perruqueria Rafael** Pl. de la Sardana, 1. 93 804 30 82
27. **Yvette Pons C/ St Martí de Tous**, 37. 93 804 62 02 www.yvettepons.com



Nou Centre som 74 associats de la zona nord d'Igualada. Junts fem d'aquest gran espai un dels centres comercials més importants de la comarca.

Alimentació, ferreteria, restaurants, cafeteries, moda, centres d'estètica, perruqueries, assegurances, immobiliària, assessories, salut, tintoreria, automoció, formació... una àmplia gama d'establiments amb una oferta variada, sempre al teu servei.

Vine, compra, confia i fes vida al teu **Nou Centre!**

Junts avancem!

SALUT

28. **Cuidate. Centre d'Espinologia C/ Sant Jordi**, 15. 93 180 59 18
29. **Fisio Espai C/Òdena**, 90 93 804 17 12
30. **Kine. Fisioteràpia i salut C/ Masquefa**, 79-81. 938047824 / 685823438 www.kineigualada.com
31. **Marcè & Sagarra Centre Dental C/ Calaf**, 9. 93 806 79 04 www.marcesagarracentredental.com
32. **Podologia Balmes** Av. Balmes, 74B 2º 3ª. 93 804 57 76
33. **Quiro Creixent** Av. Balmes 85-87 E baixos. 93 803 16 67 (**Armoni Zen C/ Santa Caterina**, 24. 93 158 07 41 www.armonizen.com)

TINTORERIA

34. **Pressto Tintoreria C/ Dr. Fleming**, 2. 93 805 46 86

*ALTRES

35. **Loteria Sagrada Família** Av. Barcelona, 11. 93 805 48 45 www.loteria1x2.com
36. **Correus C/ Piera**, 6. 93 804 94 15 www.correos.es
37. **Discom Publicitat** Av. Dr. Pasteur, 21. 93 803 66 14

NATUR VEG



TOOLS
FERRETERIA I MENATGE

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

31

C/Calaf 9
Igualada
93 806 79 04

Marcè & Sagarra
centredental
www.marcesagarracentredental.com

Tarifes especials
per a famílies nombroses!

12

RALLI
PINTURES I BRICOLATGE

Ctra. Manresa 121
08700 Igualada
93 805 26 94

29

FISIOESPai
fisioteràpia i rehabilitació

Nutrició
Homeopatia
Medicina de sistemes

C/Òdena, 90 · Igualada
93 804 17 12

5

ANOIA
AUTOESCOLA

Av. Balmes, 94
IGUALADA
640 63 67 60

10

LOBAL
GASTROBAR

Avinguda Països Catalans, 103
IGUALADA
reserves al 93 269 60 25

Igualada Nord, el comerç i Nou Centre

Des del govern d'Igualada tenim la ferma convicció que el treball col·laboratiu amb els agents de la ciutat és essencial per tal de desenvolupar actuacions conjuntes que beneficiïn a Igualada i als seus comerços. En aquest sentit, l'Associació Nou Centre Igualada està exercint una excel·lent tasca de representació dels negocis i entitats d'Igualada Nord, contribuint al progrés i desenvolupament dels seus associats i a la dinamització comercial del Barri.

Des de fa dos anys, l'Ajuntament d'Igualada està treballant perquè la ciutat tingui una estratègia comercial atractiva i innovadora, que potenciï una experiència única, i que atregui clients i inversions per seguir sent un centre comercial a cel obert. En aquest sentit, la ciutat ha liderat el projecte europeu URBACT RetailLink, compartit amb d'altres ciutats de tota Europa, sobre la revitalització del comerç de proximitat a ciutats petites i mitjanes.

Gràcies al projecte, s'ha posat de manifest la necessitat de continuar el treball conjunt amb les associacions de comerciants de la ciutat, per avançar conjuntament i fer que l'experiència de compra a la nostra ciutat sigui totalment diferenciadora. Entre aquestes associacions, Nou Centre destaca pel seu rol fonamental i determinant a la zona nord d'Igualada.

Un primer objectiu que estem desenvolupant junts és el de seguir creant un espai urbà amable per a la ciutadania, les seves entitats i comerços. Amb aquesta voluntat, estem compromesos amb la millora de l'atractivitat de la zona nord per tal d'enfortir el seu poten-

[...] Estem compromesos amb la millora de l'atractivitat de la zona nord per tal d'enfortir el seu potencial comercial i econòmic. [...]



cial comercial i econòmic. Com sabeu estem desenvolupant un Pla de Millora del Barri juntament amb l'associació, realitzant diverses accions urbanístiques que suposaran una millora per a tots. Des d'un pla d'asfaltats, a la millora del les voreres, escocells i espais comuns.

Junts treballem per una Igualada millor.

Esperant un futur ple d'èxits compartits!



Patricia Illa i Borge

Regidora de Dinamització Econòmica, Ensenyament i Universitats.

4

ASSEGURANÇA DE SALUT
AMB LES MILLORS COBERTURES

0 - 35 anys	46,21€ + imptos.
36 - 55 anys	50,97€ + imptos.
56 - 65 anys	99,50€ + imptos.

*primers subjectes a normes de contractació de la companyia

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

ASSEGURANÇA DE SALUT (0-30anys)
OFERTA EXCLUSIVA TITULARS CARNET JOVE

27,59 €/mes

MAPFRE

carnet JOVE

- Sense copagaments
- Sense recàrrecs per fraccionament
- Et permet escollir entre 32.000 professionals i 400 centres sanitaris
- Amb les millors cobertures

5

La bruixa dolça
Llaminadures, regals i dolços

Comarca, 42 IGUALADA
Tel. 93 805 54 70
labruixadolca@hotmail.com

37

DISCOM
Publicitat T. 93 803 66 14

- Repartiment de publicitat per bústies i cistelles publicitàries.
- Servei legalitzat i de proximitat, ràpid i eficaç.

Av. Dr. Pasteur, 21 - IGUALADA
discompubicitat@gmail.com

8

Canaletes Restaurant



CANALETES
RESTAURANT
IGUALADA

El Petit Gourmet



Av. Mestre Montaner 60. 1a planta
Reserves i informació: 93 803 2750

3

Fruites i Verdures

J. Serra

Avinguda Barcelona 23, Igualada
Tel. 93 803 37 03 fruitesj.serra@gmail.com

22

NOVA BOTIGA Jennie Fet a Mà

MOBLES I OBJECTES QUE NI T'IMAGINES

SEL·LECCIÓ DE MOBLES ÚNICS MOBLES RESTAURATS I
RECICLATOS PER NOSALTRES MOBLES FETS AL TEU GUST
OBJECTES DE DECORACIÓ "HAND MADE"



Porta'ns aquell moble que tens en un racó i li donarem una segona oportunitat.



Jennie Fet a Mà
93 131 49 95
Carrer de Bellprat 10
08700 Igualada

Cosmètica i higiene personal... també han de ser veganes!

Como ja sabem, la filosofia vegana es basa en la búsqueda del que és natural, exclouent qualsevol producte que tingui origen, estigui derivat o hagi estat testat en animals. En aquest sentit, també inclou tant la cosmètica com la higiene personal.

En el món de la cosmètica i la higiene personal és freqüent que molts dels productes que es comercialitzen hagin estat en primera instància testats en animals per tal de garantir que una determinada substància, generalment de síntesis química i artificial, no conté components tòxics i que les persones humanes la poden utilitzar sense problemes.

La cosmètica i la higiene personal vegana doncs, consisteix en una sèrie de productes naturals que no contenen ingredients procedents d'animals ni derivats (com la cera d'abella, per exemple) i que no han estat testats en animals de cap tipus.

No totes les firmes que es sumen o segueixen la filosofia vegana compten amb el 100% de productes vegans, però sí que habitualment tenen una àmplia gama de productes acords amb aquests principis.



Un dels logotips que identifiquen productes de cosmètica i/o higiene "lliures de crueltat" animal.

25

llobart

ESTUDI D'ASSESSORIA D'IMATGE

Av. Barcelona, 46 baixos 08700 IGUALADA
Telf. 93 803 22 96 Hores concertades
montse@llobart.cat

2

Carme Miranda

FRUITES I VERDURES

Av. Barcelona, 5 - IGUALADA
93 806 77 11
igualada@carmemiranda.es

SERVEI A DOMICILI

10

ABA
CICLES

- btt
- bmx
- carretera
- urbanes
- e-bike Bosch service
- aparells de fitness

C/ Comarca, 62 IGUALADA
T. 93 131 35 58
abacicles@gmail.com

Cosantex

- PRODUCTES PUBLICITARIS
- EQUIPAMENTS
- REGAL D'EMPRESA

93 805 32 51

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

23

MOBI DYF MOBLES
carrer Tarragona 11
938032875 609642638
moblesdyf@gmail.com

Mobi Dyf

27

especialistes en cartutxos d'impressora

COLOR plus

materiàl d'oficina, escolar i informàtic

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

¡el més estalviar fins un 70% en els teus consumibles!

Naturjocs

Busca les 8 diferències



NATUR VEG 2018 22 DE SETEMBRE

Sopa vegana

F	G	V	F	R	T	W	Q	S	D	G	E	C	O	L	O	G	I	A	C
A	L	E	U	I	C	T	A	H	F	O	S	D	B	I	G	A	E	R	A
V	S	G	I	R	R	N	O	L	I	M	C	E	V	M	D	S	V	S	
N	E	N	A	T	U	R	A	L	U	M	A	I	O	D	S	A	O	H	A
A	R	A	R	D	D	O	S	V	L	N	R	V	S	M	C	I	N	A	T
T	D	N	U	O	I	G	X	C	O	D	W	V	S	O	R	R	O	F	U
U	M	O	T	L	V	E	G	A	N	I	S	M	E	E	U	A	J	V	R
R	E	N	A	U	E	V	N	E	A	D	T	I	D	C	D	T	A	L	T
V	M	E	B	E	G	U	D	A	D	E	S	O	J	A	I	E	R	D	U
E	E	S	O	E	A	S	I	Y	G	F	E	S	F	R	V	G	E	D	F
G	V	V	L	B	E	G	U	R	J	G	E	V	E	U	F	E	V	S	V
D	B	D	R	F	O	D	M	E	D	H	J	C	V	S	G	V	F	D	S
E	A	N	I	M	A	L	I	S	T	A	E	C	O	L	O	G	A	Y	R

busca els següents 10 conceptes que podem relacionar amb el veganisme

VEGANISME • CRUDIVEGÀ • BEGUDA DE SOJA
MISO • VEGETARIÀ • TOFU • ANIMALISTA
ECOLOGIA • NATURAL • NATURVEG

7

CAFÈ BARCELONA

Av. Barcelona, 15 / 93 804 50 02

1

DOLCEVITA[®]

CAFETERIA DEGUSTACIÓ

Carrer de la Comarca, 42 · Igualada · 93 803 52 63

De què parlem quan parlem de teràpies naturals?

Moltes persones han sentit a parlar de les denominades teràpies naturals, però dintre s'hi engloben tantes i tan diferents tècniques que de vegades es difícil saber a què en referim quan fem servir aquest terme. S'inclouen en aquesta definició sistemes integrals o complets, com la homeopatia, la naturopatia, la medicina tradicional xinesa o l'ayurveda; practiques biològiques, com la fitoteràpia o la teràpia nutricional; pràctiques de manipulació com

[...] acudim a les teràpies naturals quan ens trobem davant de desequilibris crònics, que necessiten d'una visió global i d'un canvi profund en els hàbits físics i mentals de la persona. [...]

la osteopatia, la quiropràxia o el quiromassatge; tècniques de cos i ment, com el shiatsu, el ioga i la meditació; i tècniques sobre la base de l'energia, com el Txi-kun, el reiki o la teràpia floral.

El que tenim en comú quan parlem de teràpies naturals és una visió integral de la persona i de la seva salut. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) en la seva constitució de 1946, defineix a la Salut com l'estat de

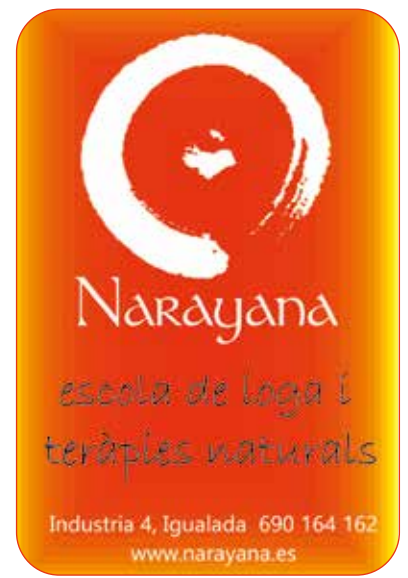
complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties. En aquest sentit les teràpies que de vegades es denominen alternatives serien més aviat complementaries al sistema oficial de salut pública, ja que ofereix una valoració no només de l'estat físic o psicològic de la persona, sinó també de com es relacionen aquests factors, inclòs el factor social i familiar. Vista aquesta necessitat la Oms ha publicat un document sobre l'estratègia sobre la integració de la medicina tradicional de 2014-2023, on planteja la incorporació d'algunes d'aquestes medicines complementaries com l'acupuntura, la naturopatia o el ioga dintre dels sistemes públics de salut.

Actualment, tot i que són efectives també en desequilibris aguts, acudim normalment a les teràpies naturals quan ens trobem davant de desequilibris crònics, que necessiten d'una visió global i d'un canvi profund en els hàbits físics i mentals de la persona.

La dieta és un d'aquests hàbits clau en el manteniment de la salut, i un dels motius

del auge del vegetarianisme i el veganisme és la evidència de que una dieta amb més d'un 10% de proteïna animal ajuda a desenvolupar diferents tipus de malalties, i a alentir la seva cura. El Dr. Campbell, científic i nutricionista estatunidenc, ens explica basant-se en acurats estudis científics*, com una dieta exempta de carns i lactis pot fer millorar la nostra salut i, fins i tot, fer que no necessitem medicar-nos químicament.

Per això us animem a prendre consciència i responsabilitat de la vostra salut, i a conèixer alternatives saludables als hàbits adquirits.



Mar Garcia Franco

Acupuntora, terapeuta de Shiatsu Netsu, naturópata especialista en dietètica energètica y formadora.

*"El estudio de China" T. COLIN CAMPBELL, PHD Y DR. THOMAS M. CAMPBELL II

VOLS FER-TE AMIC DE NOU CENTRE?

Nou Centre no és només una associació comercial, Nou Centre vol ser una entitat oberta a tota la ciutadania. Així, per només 10€ l'any pots col·laborar com a particular en totes les iniciatives de dinamització i potenciació dels barris que Nou Centre du a terme durant l'any.

VOLS ASSOCIAR-TE?

Tens un comerç o entitat i vols aportar les teves idees i participar de les activitats i accions de dinamització com les fires i festivals, sortejos i promocions; que Nou Centre organitza anualment?

Fes-te soci!

junts avancem!

Truca'ns o envia'ns un correu des de la nostra web i t'informarem!

662 15 97 10

noucentreiqualada.cat

18



Avinguda Barcelona, 20 · Igualada
93 803 36 58

14



C/Odena 84 Igualada
649 81 90 29 · 93 803 50 92

farmaciasecanell.com
farmaciasecanell@gmail.com

SERVISIMÓ

COMPROMESOS

AMB EL MEDI AMBIENT



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



servisimo.es
concessionari oficial Volkswagen - Audi - Skoda

Igualada
08700 Igualada
Alemania, 17
Tel. 93 805 21 17

Tàrrega
25300 Tàrrega
Av. Barcelona, 19
Tel. 973 31 34 06

Mollerussa
25241 Golmés
Polígon Golpark
Tel. 973 60 29 63

21

Respira i descansa



El teu descans, el nostre objectiu.

Professionals del descans amb més de 25 anys al teu servei, treballant per oferir-te el matalàs que s'ajusti a les teves necessitats.

DonRelax
Matalasseria

Ctra. de Manresa, 133 93 803 03 75 Igualada