

ARAN nau

era revista dera Val d'Aran

REVISTA MENSUAL GRATUITA

DICIEMBRE 2008

JAB
CEDOC
Donatlu

www.cedoc.es

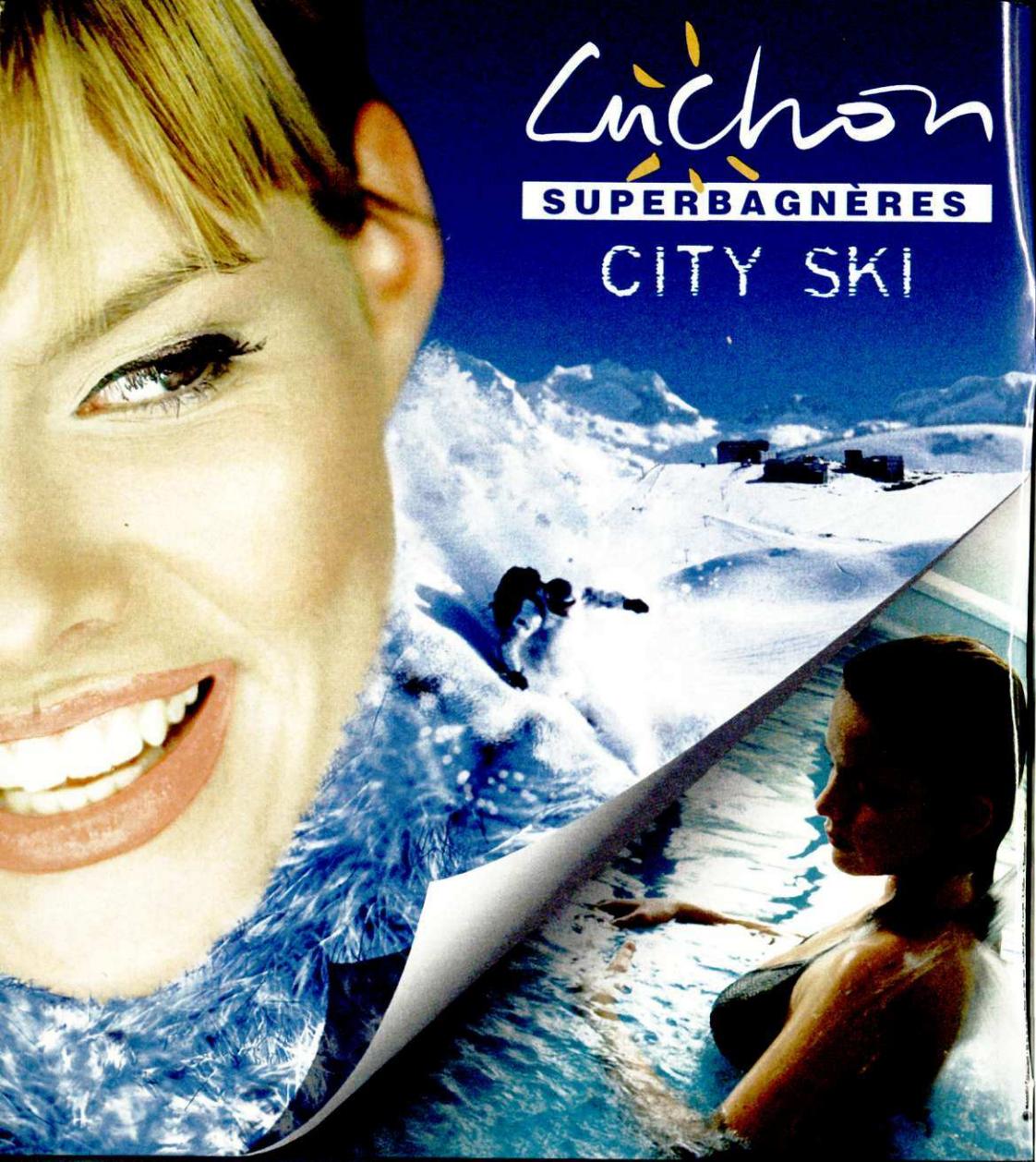
R. 9498

suplemento
de LUCHON

Luchon

SUPERBAGNÈRES

CITY SKI



acceso rápido por telecabina

Informaciones :

+33 (0)5 61 79 21 21

www.luchon.com



www.sebasaran.com
617 578 854
ASESOR INMOBILIARIO

Inmobiliaria del valle de Aran
y Costa Blanca



APTO. BAQUEIRA
63m². Sol y vistas
386.000€



APTO. GAUSAC
Seminuevo 75m² + 20
m² terraza
270.00€ Parking y trastero



DUPLEX VILAC
Seminuevo. 80m² +
terraza. Sol y vistas
270.000€ Garaje



CASA ES BÓRDÉS
Tipica Aranesa
382m²
300.00€



APTO. BETREN- TUCA
Perfecto estado. 1 hab
45m². + terraza
175.000€



CASA GARÒS
Fabulosa casa 200m² +
2 terrazas. Sol y vistas
Consultar precio Garaje



APTO. VIELHA-SOLANA
Seminuevo 76m².
Amueblado. Soleado
250.000€

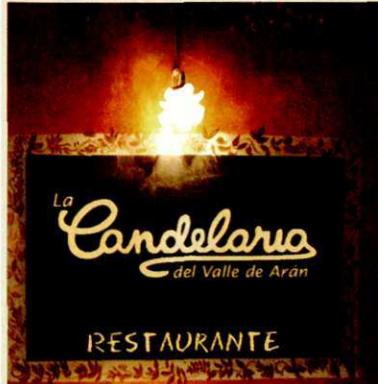


CASA ARTIES
Lugar Privilegiado
170m² + 4000m² jardín
Consultar precio

ALQUILERES TEMPORADA ESQUÍ DESDE 3.000€ (Toda la temporada)

ALQUILERES TODO EL AÑO DESDE 350€/mes

ALQUILER APTO. SEMINUEVO EN BOSSOST 600€/mes



RESTAURANTE



La Candelaria
del Valle de Aran

*Abierto todas las noches a partir
de las 20h.*

*Viernes, Sábado, Domingo
festivos y vísperas de festivos
abierto al mediodía*

*Carrer Major, 16
25599 ARTIES
Vall d'Aran (Lleida)*

973 64 20 24

www.candelariavalledearan.com

SUMARIO



Portada:
Foto: Javi Montes

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
ANFIGRAF S.A.

Maquetación y Diseño:
esigual.com

Tirada:
5000 ejemplares

Depósito legal:
1-1145-08

Distribución:
Gratuita

Nau Aran, S.C.P.
no se responsabiliza del
contenido de los artículos
facilitados por tercera
personas en esta revista.

| | |
|----------|-----------------------------|
| 6 | HOROSCOPO |
| 10 | ECO-GESTOS |
| 8 | SENTIDO DE LA VISTA |
| 28 | IES ARAN |
| 12-13 | MASCOTAS |
| 14 | EL INGLES ES FACIL |
| 15 | PASA RATOS |
| 16-17 | ACTIVIDADES DE MONTAÑA |
| 22,24,26 | SONQUE ARAN |
| 18 | CONSEJOS DE OSTEOPATIA |
| 20 | COMIC |
| 46 | MEDICINA Y ESTETICA |
| 32-33 | GENT D'ARAN |
| 34 | EL SOMMELIER |
| 35 | TRUCOS VARIOS |
| 36-37 | MILI ARANESA |
| 62-63 | ERA VAL DE D'AUTI TEMPSI |
| 40 | ANUNCIOS ECONOMICOS |
| 42-43 | HUMOR |
| 44-45 | HORARIO AUTOBUSES |
| 50-51 | RECETARIO |
| 52 | POUR NOS AMIS |
| 38 | MI PEQUEÑA HISTORIA NATURAL |
| 54 | TEMAS DE ASESORIA |
| 56 | TELEFONOS DE INTERES |
| 58-59 | PUEBLOS DE ARAN |
| 76-77 | FRUTOS DEL BOSQUE |
| 70 | NIÑOS DE LA CALLE |
| 68-69 | ADEMÁS DE ESQUÍ |
| 30 | CEVA |
| 80-81-82 | ÍNDICE DE ANUNCIANTES |

ARAN
nau aran
una revista de Val d'Aran

NAU ARAN, S.C.P.
C/ Jaime II, 14 Baixos
25530 Vielha
Tel: 973 64 04 87

nauaran@nauaran.com

Suscripciones a ARAN NAU

Llamar al teléfono 973 64 04 87 y por sólo 30€ anuales
(55€ para Francia), les enviaremos puntualmente la revista a su casa



**VIELHA
COMPUTER**

INSCRIPCIONES ABIERTAS!!
CLASES DE INFORMATICA
ADULTOS (NIVEL 1 AL 3)
NIÑOS (8 A 14 AÑOS)



Alquiler y Venta de acceso a Internet por monedas:
Sistema autónomo
Protegido contra virus

Avda. Castiero N° 15. Local 13. Vielha - Lleida
Teléfono: 973.64.10.53. Fax: 973.64.29.69
web: www.vielhacomputer.com (compra online)



Instalación de Video vigilancia



Software para Hoteles
y Comercios es general

**DOVA
FINANCIAMIENTO**



Equipos y Accesorios



NUEVO SERVICIO JURIDICO

T&A
T O L O
ASSOCIATS
ASSESSORIA INTEGRAL
GARANTIA DE QUALITAT

Av. Castiero, 15 Entlo 1
25530 VIELHA (España)
Tel. 973 64 21 58
jose@toloassociats.com

www.toloassociats.com



¿FACTURAS IMPAGADAS?
¿PLANIFICAR UNA HERENCIA?
¿DISOLVER UN MATRIMONIO?

ENCONTRAMOS SOLUCIONES
Primera consulta gratuita

YOLANDA AMIELL SANGÜESA
Abogada

Teléfono 973.64.17.22
yolanda@aranweb.com

BUFETE JURÍDICO CONESA & ASOCIADOS
Abogados, graduados sociales y Economistas

HOROSCOPO



ARIES. Durante este mes, deberá dialogar con la familia para evitar problemas mayores. Al igual que en el trabajo, dónde podrá realizar algunos viajes que le otorgaran una excelente oportunidad para progresar. En el amor, le deberás dedicar más tiempo a tu pareja y tener mucho cuidado con tu salud, que debido a discusiones podrás tener muchos dolores de cabeza.



TAURO. Tener hijos, agrandar la familia, vivir juntos, será algunas de las decisiones que el taurino debe tomar este mes. En el trabajo algunos problemas económicos lo harán pensar en el trabajo y el tema laboral, dónde nuevamente tendrá que tomar decisiones.



GEMINIS. Venus pasará por la Casa de Sagitario y la tristeza inundará tu vida. Pero no lo veas como algo negativo, sino como un paso al que debes someterte para poder avanzar y ser feliz en el amor. En el trabajo deberás luchar para lograr surgir.



CANCER. Todo depende de ti, si aprendes a trabajar concentrado durante tus horas de trabajo, podrás mejorar bastante en el ámbito laboral. Quizás exista la tentación de hacer un gasto importante de dinero, medítelo bastante antes de hacerlo. En el amor encontrará un equilibrio, tendrá que dejar de lado sus temores y avanzar en el plano sentimental.



LEO. Siempre brillas por luces propias, eres el mejor del trabajo, el mejor amigo y el mejor amante. Este mes Marte se ubicará en el Signo de Géminis y todos los talentos innatos se verán opacados. Así que deberás cuidar el dinero, tu trabajo y aprender que puedes seguir luciendo cuando no todo te salga como lo quieras. Los amigos serán un gran apoyo en este proceso.



VIRGO. El fin de año necesita una buena clausura, y sobresalir en todos los aspectos será el objetivo. Memoria y capacidad de síntesis serán las herramientas que utilizará para lograrlo. En el amor concretará relaciones afectivas, conquistará a la persona que ama.



LIBRA. El proyecto que lo viene atormentando hace meses, le pasa la cuenta, porque su perseverancia y energía se ven recompensadas. El éxito es seguro, no dude en seguir adelante.



ESCORPIO. El fin de año se acerca y los gastos se han empezado a acumular. Además los proyectos no han tenido salido como lo había planeado. El amor que inundará este mes será la única forma de olvidar las dificultades.



SAGITARIO. Encuentros fogosos e inolvidables le harán sentir que la relación pasa por un momento único, las hormonas se revolucionarán y el erotismo llegará a su máximo.



CAPRICORNIO. Sólo tiene que exteriorizar sus sentimientos, decir lo que piensa y siente y los problemas encontrarán solución más rápido de lo que piensa.



ACUARIO. El agudo dolor de cabeza que lleva sintiendo fastidiado durante este mes, pero lo grave es que no se pasará con un simple medicamento, necesita ir al médico para solucionarlo bien. Con la salud no se juega.



PISCIS. Se sienten melancólicos, tristes e indecisos, los amigos y cercanos se preocuparan por su salud. Sin embargo es un tiempo necesario para encontrarse y recuperarse de las angustias vividas.

yoigo

CUANDO UN OPERADOR SACA UNA TARIFA GENIAL
LOS DEMÁS INTENTAN COPIARLA

Para el niño y la niña, para Tarjeta y Contrato, para llamar cualquier hora. Tenemos dos tarifas. Elige.

LA DEL CERO

LLAMADAS
NACIONALES
YOIGO 1/DÍA

0
CENT/
MIN

RESTO
LLAMADAS
NACIONALES

12
CENT/
MIN

MENSAJE
TEXTO
NACIONAL
E INTERNACIONAL

10
CENT

LA DEL OCHO

LLAMADAS
NACIONALES

8
CENT/
MIN

MENSAJE
TEXTO
NACIONAL
E INTERNACIONAL

8
CENT

yoigo



YOIGO VIELHA

av. calvetó, 2 (en la rotonda)
25530 vielha

973 64 28 58

MERCEDES URDANIZ Y JOSE CARLOS GARCIA OCHOA – Gerentes y propietarios de la nueva tienda de YOIGO en Vielha. Especialistas y Asesores de telefonía móvil.

¿Qué habéis visto en YOIGO para abrir una tienda nueva en Vielha?

Que es el futuro de la telefonía móvil, ya que dando las mismas o superiores prestaciones y servicios tiene las tarifas más bajas del mercado, que es lo que el cliente busca en estos momentos, en todos sus servicios.

Mucha gente se preguntará. ¿Tiene cobertura YOIGO en el Valle de Aran? ¿Es una empresa fuerte?

Si, YOIGO tiene la misma cobertura que las demás o incluso más, ya que tiene sus propios repetidores y convenios con otras operadoras para cubrirla al máximo. Como empresa es muy fuerte ya que está respaldada por grandes empresarios, como Fomento, ACS y otros y los más de 120 millones de clientes en todo Europa.

¿Podemos cambiarnos a YOIGO sin perder nuestro antiguo número de teléfono?

Así es, sólo necesitamos el DNI, los datos bancarios y la tarjeta telefónica que tengamos para cambiarnos a YOIGO. Por supuesto no se pierde el antiguo número y de regalo te llevas un teléfono.

¿Qué ventajas, ofertas y descuentos podemos encontrar en YOIGO?

La mayor ventaja es pagar menos por el mismo servicio.

Imagino que como el resto de operadores, ¿tendréis varias Tarifas para escoger?

No. Sólo hay dos tarifas a escoger en YOIGO, la del CERO, para hablar gratis con otros YOIGO y a bajo precio con los otros operadores, y la del OCHO, para hablar en todo momento, con todos, a 8 céntimos, y que se mantienen, por contrato, en todo momento.

¿Qué Tarifa de YOIGO nos conviene?

Si vamos a hablar el mayor tiempo con teléfonos YOIGO, la del CERO, ya que nos saldrá gratis hacerlo, y con el resto de operadores solo pagaremos 12 céntimos por minuto. En caso contrario, la del OCHO, que sólo se paga 8 céntimos por minuto con cualquier operador, cosa que solo hace YOIGO.

Por último. ¿Dónde os podemos encontrar?

Donde siempre, en la Rotonda de Entrada de Vielha. De Lunes a Sábado de 10:30 a 14.00h y de 16.30 a 20.30h. en la nueva tienda de YOIGO.



SENTIDO DE LA VISTA

REFLEJOS PRIMITIVOS

Como indica su nombre un reflejo es un movimiento automático asociado a otro, como el reflejo del tendón de la rodilla cuando el médico golpea con el martillo en la rodilla y la pierna se extiende, es un movimiento automático (reflejo) no voluntario.

Algunos reflejos aparecen dentro del útero materno y otros se desarrollan después del nacimiento, pero durante el primer año de vida todos deben estar integrados en patrones de movimiento más específicos.

Los optometristas comportamentales necesitamos conocer el desarrollo motor y la integración con el sistema sensorial para determinar cuando una deficiente integración está interfiriendo en el correcto funcionamiento. Si el niño/a no desarrolla el control automático del equilibrio y de las habilidades motoras, muchos otros aspectos del aprendizaje pueden verse afectados negativamente, aunque el niño/a tenga un nivel de inteligencia dentro de la media o incluso por encima de la media.

Unos ejemplos de los reflejos primitivos que son determinantes para la visión si no están integrados:

Reflejo de Moro: Su función inicial es de defensa o huída ante una amenaza.

Integrar este reflejo permite la libertad de movimientos entre las diferentes partes del cuerpo.

Si no está totalmente integrado, puede dar los siguientes síntomas:

Hipersensibilidad sensorial a la luz, ruido, tacto y movimiento.

Poco equilibrio y pobre coordinación mano-ojo.

Problemas de enfoque, coordinación visual.

Baja adaptabilidad a los cambios o las sorpresas.

Dificultad con juegos de pelota.

Reflejo Espinal Galant: Su función es de ayudar a bajar por el canal del parto.

Si no está totalmente integrado, puede dar los siguientes síntomas:

Persona patosa en la parte inferior del cuerpo.

Problemas para permanecer sentados y menos de forma correcta.

Problemas de atención, memoria a corto plazo y pobre concentración.

Pobre control del equilibrio y control postural.

Reflejo Tónico Laberíntico: Ayuda al niño a adaptarse a las nuevas condiciones gravitacionales.

Si no está totalmente integrado, puede dar los siguientes síntomas:

Dificultades para mantener la cabeza, músculos del cuello débiles, postura encogida.

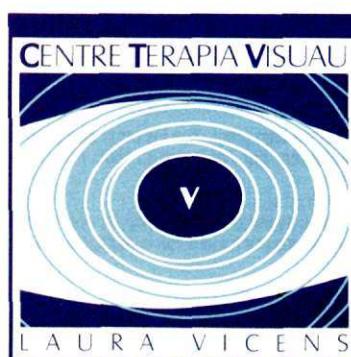
Movimientos oculares pobres y tendencia al estrabismo.

Problemas de equilibrio, tendencia a andar de puntillas.

Dificultades perceptivas, relaciones espaciales, inversiones.

Pero a través de la práctica de un programa de ejercicios personalizados niños y adultos pueden integrar los reflejos y observar cambios importantes tanto a nivel motor, académico, coordinación ojo-mano e incluso emocional.

Artículo facilitado por Laura Vicens-Optometrista.



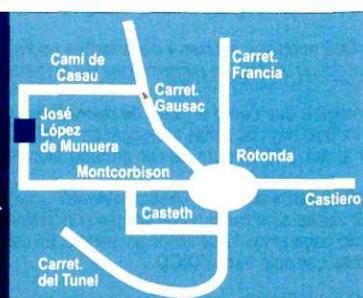
OPTOMETRISTA

- Examen optométrico completo.
- Detección precoz de problemas visuales.
- Terapia visual para estrabismos y ojo vago.
- Problemas de rendimiento escolar.
- Problemas de aprendizaje y atención.
- Movimientos ritmicos y Reflejos primitivos.

c/ José López de Munuera, 4
25530 - VIELHA

Tel. 973 64 23 54

lauravicens@cnoo.es



ALTI IMMO

Eduardo y Manuel Lázaro
Promotores - Constructores

Promoción de apartamentos y casas nuevas en Luchon

Próximas a las pistas de esquí, complejos deportivos, golf, equitación, parapente, vaporarium.

Apartamentos T2 y T3, con 2 plazas de parking, trastero, balcón y terraza.

Precio a Consultar.

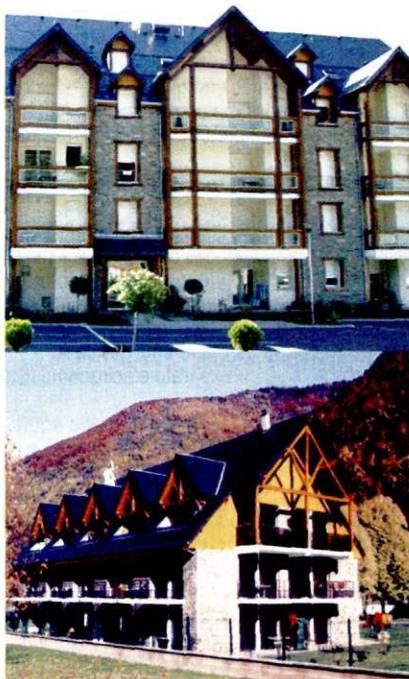
SOCIETE ALTI
Immo

ALTI IMMO 29, Allés d'Entigny 31110 LUCHON

www.alti-immobilier.com

Tel: 00 33 561 79 77 77

Fax: 00 33 561 79 76 05



**Ventas de pisos,
Apartamentos
y Casas**



La Rotonde
Bar - Jazz

VIERNES

Aperitivo y música en vivo a partir de las 19h

SABADOS

Aperitivo y concierto a partir de las 19h

Después del Jazz, discoteca a partir de medianoche

Tel / Reservas: 00 33 561 88 47 06
contact@alti-immobilier.com

ECO-GESTOS

ECO-CONSEJOS PARA AHORRAR EN EL HOGAR

En nuestro hogar consumimos energía, agua, productos tóxicos, generamos residuos ... En general, es necesario reducir nuestro consumo y evitar los materiales tóxicos. Así, agotaremos menos recursos, generaremos menos contaminación y basura y, desde luego, ganaremos en calidad de vida.

Estos son algunos consejos para ahorrar energía en el hogar:

-Aprovecha la luz natural y utiliza bombillas de bajo consumo.

Evitaremos la emisión de toneladas de CO₂ a la atmósfera y ahorraremos en la factura de luz.

-Utiliza el transporte público y coge el coche lo menos posible.

El uso del coche es la mayor fuente de contaminación y ruido. El transporte público consume mucha menos energía. El ir en bicicleta o andar mejora notablemente nuestra salud.

-Elige electrodomésticos de clase energética A.

A igualdad de prestaciones, un aparato electrodoméstico de clase A consume un 70% menos energía que otro de clase G.

-Regula la temperatura del agua caliente y los equipos de climatización.

Sólo la calefacción y la producción de agua caliente sanitaria suponen la mayor parte de la energía consumida en una vivienda

Las temperaturas ideales son entre 19 y 20°C para calefacción; 25°C para el aire acondicionado y 35°C para el agua caliente de la ducha. Cada grado de más supone un derroche innecesario no beneficioso para la salud.

-Desconecta los aparatos eléctricos que no uses.

Cuando un aparato está en modo de espera, o stand-by, está consumiendo energía. Este consumo puede suponer un derroche de energía innecesario.

-Separa de la basura los materiales que puedan ser reciclados.

La mayor parte se puede reciclar. Recordar que lo importante es reducir la generación de basuras, evitando productos que vienen acompañados por envases y envoltorios de un sólo uso, como los plásticos.

-Compra productos locales de temporada y biológicos.

Beneficiarás notablemente tu salud y la del medio ambiente.

-Ahorra agua y energía al poner los electrodomésticos.

Casi toda la electricidad que consumen la lavadora y el lavavajillas se utiliza para calentar el agua del lavado, por eso es importante elegir programas cortos o de lavado en agua fría.

-Actúa.

El cambio climático es una realidad que afecta a todo el mundo, y el apoyo de todos los es fundamental para tratar de salvar el planeta. La mejor forma de aportar tu granito de arena es ahorrar, y difundir este mensaje entre tus conocidos.





ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN

(Vinculada con El Liceo de Barcelona)



Lenguaje musical - piano - flauta travesera - acordeón - violín
guitarra española y moderna - clarinete - percusión (batería....)
saxofón - trompeta - trombón de varas - acordeón diatónico

Tel. 973 64 32 61

www.escolamusicau.com
info@escolamusicau.com

Matrícula abierta Curso 2008 - 2009

c/ Pomarola, 3 (Edificio Copirineo)
25530 - VIELHA

BANDA MUSICAL
CANTO CORAL



PINTURAS NASARRE

Pintura en general
Barnizados y lacados
Multiservicios del hogar
Decapados abrasivos con chorro de arena



c/ Sant Serat, 18 25550 - BOSSÒST

Tel. 973 64 83 67 - 607 18 21 43
Fax 973 64 74 00

INMOBILIARIA VISSER (Saint Béat)

Sr. Felip Bonnet (A.P.I.)

Concertar cita previa
00 33 681 37 81 14
646 13 42 52

www.escambi.com



A 10 min del Valle, casa en buen estado, comedor con chimenea, cocina amer., 3 dorm., baño. Calef. eléctrica. Zona tranquila, cerca de los comercios. Precio: 82 000€ oportunidad.



A 10 minutos del Valle, típica casa de piedra en buen estado. Comedor-salón con chimenea, cocina amer., 4 dorm., sótano. Terraza, balcón, terreno 345 m² (se puede comprar más terreno). Vistas preciosas. 149 000 €



A 3 minutos del Valle, Casa a reformar. Consta comedor con chimenea, cocina, 2 hab., baños, buhardilla acondicionable. Balcón, vistas, terreno. Mas una bonita cuadra de 2 plantas, con unos 50 m² a cada planta. 117 000€



A 15 minutos del Valle, en un pueblo con todo tipo de negocios, 2 casas adosadas a reformar de una superficie total de 160 m². Precioso terreno de 1700 m² con riachuelo. Vistas. Orientadas Sur. Tienen mucho encanto. 129 000 €



A 2 min del Valle, casa a reformar de 2 plantas y buhardilla acondicione. Se pueden tener 120 m² al total. Balcón. Terreno de unos 50 m². Zona muy tranquila. Precio: 86 000 €



A 20 min del Valle, à 10 min de Luchon, en un pueblo de montaña, en la parte alta, bonita granja de 180 m². Grandes cuartos. Cuadra de unos 70 m². Terreno de 5000 m². Vistas preciosas. Finca con encanto. Esta cerca de las estaciones de ski. Oportunidad. 232 000 €



A 15 min del Valle casa buen estado de una sola planta, consta comedor de 40 m² cocina, 2 habit., baños, es posible tener una o dos habitaciones más buhardilla. Terrenito de unos 200 m² bien cuidado, terraza y barbacoa. Orientada Sur. Buenas vistas. Zona tranquila. Precio: 159 000 €



A 10 minutos del Valle de Aran, bonito terreno edificable totalmente llano de 2700 m². Muy tranquilo. 59 000 €

Adquirir un cadell, tan de gat com de gos, ens comportarà un munt d'alegries i satisfaccions, però també ens pot suposar més mals de cap dels que ens pensavem, a menys que tinguem clars uns punts importants en el seu maneig. El primer dia a casa (i de vegades la primera setmana) pot suposar un estrés tant per l'animal com per els propietaris. És important mantenir-lo en un ambient sec i tranquil, sense corrents d'aire ni canvis bruscos de temperatura. No és bon posar-lo nerviós ni marejar-lo massa, sinó que hem de deixar que ell mateix explori l'ambient quan estigui més confiat. Els primers dies plorarà a la nit, però s'ha d'acostumar al lloc que li hem buscat per dormir, així que no es bo de deixar-lo dormir amb nosaltres tot i que plori, ja que després ens serà difícil que s'acostumi al lloc que li hem assignat.

L'edat més adequada per agafar un cadell és a partir de les 6-8 setmanes, quan l'animal ja pot alimentar-se amb menjar sòlid. És possible que al principi li costi de mastegar, si és així el millor és remullar el pinso amb aigua o llet maternitzada per tal que es vagi habituant al sabor, i limitar llaunes i premis fins que estigui acostumat del tot al pinso. El pinso sempre ha de ser de cadell, fins als 10 mesos en gats i races petites, i fins l'any o l'any i mig en races grans, adaptant la quantitat de cada toma en funció del pes i de l'edat (la majoria de dietes comercials inclouen un esquema que ens ho facilitarà). En quant al número de tomes, fins als 3 mesos, el cadell hauria de menjar 4 cops al dia; dels 3 als 6 mesos 3 cops al dia; i 2 cops al dia a partir dels 6 mesos d'edat.

Hem de tenir clar des del principi la ubicació del seu bany. En cas del gatet, hem de col·locar una safata amb sorra en un lloc tranquil de la casa i separada de les menjadores. Hem de ser constants i canviar la sorra amb prou regularitat perquè són animals molt nets; d'aquesta manera evitem miccions fora de lloc per culpa d'una sorra bruta. I sempre que podem, no utilitzar sorres perfumades ni canviar bruscament de marca de sorra.

En el gos és el tema més delicat de tots. Lo ideal és col·locar uns diaris en una zona on sigui fàcil la higiene. És molt important premiar al cadell quan ho faci correctament i renyar-lo amb un NO quan ho faci fora de lloc, però mai quan fa estona que ho hagi fet, doncs no sabrà perquè el renyem. Quan acabi de fer les seves necessitats (o estigui a punt de fer-les) el portarem al diari i d'aquesta manera, amb paciència, aconseguirem que vagi sempre al lloc destinat.

Un dels temes més complicats pel propietari són les destrosses que poden realitzar quan el cadell es queda sol a casa, així com en el moment del canvi de dentició (cap els 3 o 4 mesos). Hem de tenir clar que és ell qui s'ha d'habituar als nostres horaris i no hem de ser nosaltres qui modifiquem la nostra pauta per tal de no deixar-lo sol. Hem de decidir si deixar-lo en una sala tancada o lliure per tota la casa, i sempre amb joguines de les seves, mai una peça nostra de rot (no distingeixen una camisa vella d'una camisa de marcat). I s'ha de recordar que tenen una memòria a curt plaç, així que el premiar o el renyir un determinat acte només ens servirà si l'acaba de realitzar.



(continua a la següent pàgina)



Quan obtinguem el nostre animal, el portarem al veterinari per a una primera revisió. Ell realitzarà una primera exploració per tal de valorar l'estat general de l'animal. Tant en el gat com en el cadell de gos, el primer pas serà desparasitar-lo interna i externament. Contra puces i paparres existeixen sprays i pipetes molt efectives, que actuen repartint-se per la pell, i que s'han d'aplicar un cop al mes. Pel que fa a paràsits intestinals, administrarà un comprimit, que s'ha de repetir sistemàticament cada tres o quatre mesos. En el cas del gat és aconsellable realitzar una prova molt senzilla, que es basa en treure unes gotes de sang a fi de determinar si el nostre animal està lliure de leucèmia i immunodeficiència felina, dues enfermetats infeccioses que actuen immunodeprimint a l'animal i que, tot i que tenen períodes d'incubació molt llargs (fins i tot anys), poden ocasionar molts problemes en un futur. És molt recomanable testar-los sobre tot si tenim un altre gat a casa, doncs el contagí per contacte directe i a través de baralles i montes és molt fàcil.

Si la primera visita al veterinari ha estat satisfactoria, començarem amb les vacunes. Les vacunes inclouen les infermetats infecto-contagioses més greus i que suposen un major perill per a la salut del cadell. La pauta vacunal en el cadell de gos comença amb una vacuna al mes i mig, seguida per dues vacunes més separades cada una per tres setmanes. En el gat, es realitza una vacuna als 2 mesos d'edat i una segona als 3 mesos. D'aquesta manera aconseguiran un nivell d'immunitat adequada per evitar problemes importants. Hem de recordar que la revacunació és anual. Fins que el cadell no porti totes les vacunes no podrà sortir al carrer si no és en braços, i també hauríem d'evitar els banys fins a aquell moment. L'ideal és col·locar el collar o l'arnès (aquest últim és millor per animals que estiren molt perquè s'evita una pressió continuada sobre la tràquia) uns dies abans de poder sortir de casa, perquè es vagi acostumant, i reure'l en braços a estones curtes perquè s'habitui als sorolls típics del carrer. Si volem que el nostre gat porti un collaret, l'hauríem de posar també des de ben petit, a fi que s'acostumi més fàcilment, a que són molt més reticents a portar-ne que els gossos.

En quant als banys, sempre usar xampú per animals, mai per a persones, i no fer-ho amb una freqüència superior a un cop al mes. El gat no cal banyar-lo però si volem intentar-ho, sempre començar des de ben petits. Els de pèl llarg s'han de raspallar a ser possible un cop al dia.



EL INGLES ES FACIL

SANTA ON A HOLIDAY

Santa Claus needed a vacation. He decided to go to Texas because it was warm and he had heard that the people were friendly. As soon as he arrived in town, people began to point and say, "Look! The big red one! Isn't he someone famous?" Santa thought, "Gee, I'll never get any rest if people start asking to sit on my lap and try to tell me things they want." So he decided to disguise himself. He bought a cowboy outfit complete with cowboy boots and cowboy hat. "No one will know me now-- I look just like everyone else!" He thought happily. As soon as Santa started walking down the street people began to point and say, "Look! It's that famous Christmas personality!" Santa rushed around a corner to hide. "It's my beard!" he thought. "They recognize me because of my long white beard!" So Santa went to a barbershop and had his beard shaved off. "I really look like everybody else now!" Santa thought. So he walked down the street with a big smile on his face. Suddenly a man shouted "It's him! It's him! Look everybody!" Santa couldn't believe it. He was sure that no one would recognize him. So Santa walked up to the man and said, "How did you recognize me?" The man looked at Santa and said, "You? I don't know you-- but isn't that four-legged guy with the big red nose behind you, Rudolph?"



Artículo facilitado por Keith Kirwen
The English Planet, de Vielha



Alumna del mes MAR MENDEZ FERNANDEZ

¡Mar, eres la mejor! Con solo cinco años ya llevas tres aprendiendo inglés y SE NOTA!! Lo que es seguro es que el inglés nunca será una "asignatura pendiente" para ti. Estamos orgullos de poder enseñarte.



SKI ENGLISH

habla en inglés mientras esquías

SKI ENGLISH

conversa en inglés mientras esquías

¿Te imaginas practicar inglés sin ir a clases, sin horarios, sin libros y sobre todo sin dejar de esquiar o surfear?

Aprende inglés con profesores titulados mientras haces cola en el telesilla, estás en la cafetería, tomas el sol, o mientras esperas para lanzarte por tu pista favorita...

30 € /hora todos los niveles*

¡Llámanos!

* No son clases de esquí. Son clases de inglés con profesores nativos.

Calle Arnals, 7 (frente Hospital) · 25530 VIELHA
97364 10 95 · 620855965 · www.tep.es · tep@tep.es

PASA RATOS

Sopa de letras

En esta sopa de letras hemos escondido doce verduras: acelga, alcachofa, berenjena, cebolla, col, escarola, espárrago, espinaca, nabo, remolacha, tomate y zanahoria.



¿QUIÉN LO HA DICHO?:

- 1 - A mí lo que me revientan son los camiones.
- 2 - Estoy echo pedazos.
- 3 - Mi novio es una bestia.

LA PREDICCIÓN

El servicio de meteorología local pronostica que hará buen tiempo, a lo largo del fin de semana, con una probabilidad de 2/3. Mientras que las noticias nacionales predicen lluvias, siendo su índice de aciertos de 3/4. Según estas dos informaciones. ¿Cuáles son las probabilidades de lluvia?

Sudokus

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 6 | 9 | 1 | | 2 | | 7 |
| | | | 2 | 8 | | 6 | | |
| 3 | 5 | 2 | 7 | | 4 | 1 | | 8 |
| 1 | 8 | 9 | 4 | 5 | | 6 | 2 | |
| 2 | 7 | 5 | 1 | 3 | | | 8 | |
| 4 | | | 8 | | | 5 | 1 | |
| | 3 | 7 | 8 | 4 | 2 | | 1 | |
| 6 | | | 5 | | | | | |
| 5 | 4 | | 9 | 3 | 8 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 8 | | | | | |
| | | | | | 9 | | 3 | |
| | | 5 | | | | | 9 | |
| 8 | | | 5 | | | | | |
| 6 | | | | 3 | | | | 5 |
| 7 | 4 | | | | | 2 | | |
| | | 9 | | | | | 1 | |
| | | | 8 | 7 | | | 9 | |
| 7 | | | | 1 | | | | 2 |

SOLUCIONES EN LA PAGINA 54

ACTIVIDADES DE MONTAÑA

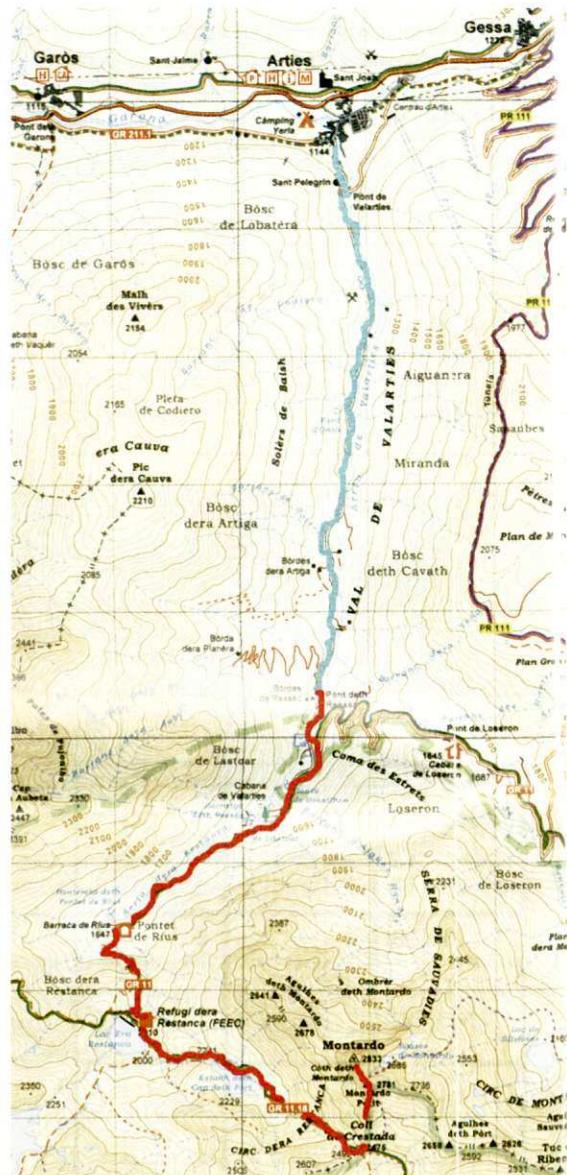
MONTARTO CON ESQUÍS DE TRAVESÍA

El Montarto (2.833m) es la cumbre por excelencia de la Val d'Aran. Visto desde Arties vemos su cara norte de roca y nieve que le otorga un aspecto de cima imposible de alcanzar, que deja prendado a cualquiera que lo vea. Pero es uno de los pocos picos esquiable hasta su cumbre y con pocas dificultades por su cara sur. Recomendamos que se haga la excursión con alguno de los numerosos guías que hay en el Valle si no se tiene la suficiente experiencia.

Antes de iniciar esta excursión os recomendamos mirar la siguiente página para ver el estado de la nieve y las predicciones de aludes. Es muy interesante y muy acertada: www.lauegi.conselharan.org y buscar el itinerario 6 de la zona Sur Este.

RUTA: Desde Arties salimos en coche hacia Valarties por pista asfaltada hasta el "Pònt deth Ressèc" (1.390m), si la nieve acumulada en la pista nos deja llegar. Ahí lo dejamos y comenzamos la subida andando, continuando la pista por la que veníamos, hacia el Pontet de Rius y en subida, hasta el desvío, a la izquierda, que sube hacia Lastoar, para ir por el fondo del Valle de Valarties, hasta el pequeño refugio que encontraremos, a 1.647m.

En este punto tenemos dos opciones de subida, pero tomaremos la más segura, que es seguir el camino de verano, el GR-11, que sale por detrás del refugio por un espeso bosque en subida hasta la presa del Lac dera Restanca, que cruzamos totalmente hasta el "Refugio de la Restanca" (2.010m). Normalmente está guardado y abierto, el teléfono para confirmar es 902.734.164. Recomendable llamar antes. Dejamos el refugio y nos dirigimos hacia el este, remontando una vaguada que nos llevará al lago de "Cap deth Port". Aquí ya se pierde la vegetación. Seguimos por el fondo del valle hacia el collado que tenemos enfrente. A la izquierda veremos una canal que baja directamente desde la cima, pero solo es recomendable para expertos.



(continua en la página siguiente)



Seguimos remontando el valle hasta el collado de "**Coll de Crestada**" (2.475m). En lo alto del collado cambiaremos el rumbo hacia el noroeste para ir hacia una hondonada con una pendiente moderada que se encara por la izquierda de unos contrafuertes rocosos y que la comunica con la pala sur del Montarto, por la cual subiremos hasta la cima. En esta pala iremos haciendo un zic-zac para subir, teniendo siempre en cuenta el estado de la nieve. Superado todo el desnivel de la pala llegamos a la cuerda cimera, que seguimos hacia la izquierda hasta el inicio de la canal que habíamos visto anteriormente desde abajo. Ya solo nos queda subir el último repecho hasta la cumbre del "**Montarto**" (2.833m). El descenso, que con buena nieve es impresionante y toda una maravilla, loaremos por las mismas trazas que en la subida hasta llegar al refugio y más tarde al Puente de Ressèc, donde tenemos el coche y se termina la excursión.

SITUACIÓN: Naut Aran **DIFICULTAD:** Media.

PUNTO DE PARTIDA: Puente de Ressèc.

DESNIVEL: 1.450m. **HORARIO TOTAL:** 6h 30' **ALTITUD MÁXIMA:** 2.833m

EPOCA RECOMENDADA: De diciembre a marzo.

INFORMACIÓN:

Hay bares-restaurantes en: Arties y Refugio de Restanca.

Llevar mapa de la zona, ropa de invierno, material de seguridad (arpa, sonda y pala), equipo de esquí de ravesia (esquíes, pieles y cuchillas) y teléfono móvil.



CONSEJOS DE OSTEOPATIA

HISTÓRIA DE LA OSTEOPATIA

El origen de las manipulaciones en las articulaciones nos lleva hasta el Egipto faraónico donde los papiros y los frescos nos revelan las primeras manipulaciones, también en Grecia encontramos algunos tratados sobre articulaciones y su manipulación, así como en Roma, donde C. Callien que era médico del emperador había curado al historiador Pausanias de una neuralgia cérvico braquial manipulando las vértebras cervicales. Durante la Edad Media tras el IV concilio de Latran se separa la medicina de la cirugía. La cirugía se deja para los barberos, mientras que las manipulaciones son dejadas a los curanderos.

En Europa el Renacimiento, hace aparecer numerosos curanderos dedicados a las manipulaciones articulares. En el resto del mundo existen gran cantidad de documentos y relatos en los que se cuentan las manipulaciones realizadas por los aztecas, o por indigenas en Polinesia.

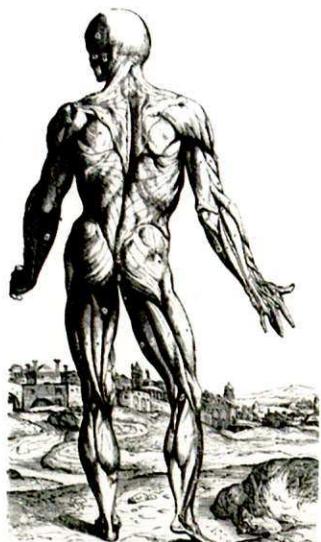
Es en el siglo XIX cuando en EE.UU. aparecen dos grandes corrientes: la osteopatia (Andrew Taylor) y la quiropraxia (David Palmer). Iban a revolucionar el mundo de la medicina por sus teorías. La Osteopatia tuvo una notable expansión, dado que por si misma ofrecía ya un medio terapéutico lógico y sumamente eficaz en una época en la cual la medicina oficial tenía poco que ofrecer. Tan solo desde mediados de siglo se empezaba a tener nociones y a imponer el concepto de asepsia en la medicina, pocos años antes Louis Pasteur descubría la vacuna contra la rabia y Robert Koch descubrió el bacilo causante de la tuberculosis en 1882 en Alemania. Y recordemos, también, que las noticias no circulaban a la velocidad actual, y que las novedades no se aceptaban fácilmente.

El principio era muy simple, pero la práctica difícil: ante cualquier trastorno, enfermedad, el osteópata intentaba con sus manos de encontrar lo que podía perturbar la función del órgano sintomático.

La Osteopatia fue reconocida por cada Estado de los Estados Unidos como una medicina con pleno derecho y los Osteópatas poseen los mismos derechos que los médicos convencionales.

El padre de la osteopatia moderna es Andrew Taylor Still, médico e hijo de médico, nacido en EEUU en 1829 y que sufría fuertes migrañas y que aliviaba colocando una cuerda tensa entre dos árboles y apoyando en ella la nuca, lo cual le hizo reflexionar en la relación existente entre todas las partes de nuestro cuerpo. Murió a los 90 años dejando tras él, no solo un sinfín de pacientes curados, sino una corriente osteopática que muchos médicos decidieron continuar como el inglés John Littlejohn creando en Inglaterra la primera escuela de osteopatia, que hoy en día funciona con 400 alumnos anuales, una centena de profesores y la clínica recibe unos 1.000 pacientes semanales.

Ha ellos y tantos otros profesionales dedicados al estudio y desarrollo de la osteopatia debemos lo que es la osteopatia hoy en día.



Artículo escrito por César Suela (Osteópata)



osteopatía
y otros tratamientos.

César Suela
Palacio de Hielo (Vielha)
consulta: 973642864
reg-nac-ost:00195

S.P.F. SAURA

**FUNERARIA
SAURA**
**VALLE
DE ARAN**

Jorge Belmonte 609 571 098
Alberto Castet 619 842 915
Jaime Delseny 686 246 090

**ADORNOS
ARBOLES DE
NAVIDAD**

**Flors e
Floretes**

Centre Caprabo
Ctra. de França, s/n
VIELHA (Lleida)
Tel. 973 64 23 45
Fax 973 64 10 10



CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN S.L.

VENTA Y MONTAJE DE CASAS DE MADERA
CONSTRUCCIÓN DE TEJADOS DE PIZARRA
ALQUILER DE GRÚAS TELESCÓPICAS Y ELEVADORES TIJERA
VENTA DE PIZARRA DE 1^a CALIDAD, GARANTIZADA

CENTRO COMERCIAL Elurra
Edif. Eguzki - Local 4

TEL. 973 64 32 37 - FAX 973 64 32 38

www.cupiaran.es cupiaran@cupiaran.es



¡¡GRAN OPORTUNIDAD!!

SE ALQUILA MAGNÍFICO LOCAL EN
ZONA COMERCIAL DE BOSSÓST
124 m² ÚTILES

A 20 m. DEL PARKING DE BOSSÓST
(FÁCIL APARCAMIENTO)

 973 648 338
607 669 808



...CON ESTE CACHARRO, MI
SEGURIDAD EMPIEZA DONDE ACABO
CON LA DE LOS DEMÁS!



**ALEGRÍA DE MUCHOS...
DESCONSUELO DE OTROS**



Pallarés



mercastelló s.l.

SUPER CAVE RUBIO



SUPER GROW SHOP

Han ampliado sus instalaciones para atenderles mejor

GRAN CAVA DE VINOS Y LICORES
COMESTIBLES - CHARCUTERIA - FRUTAS - VERDURAS
MENAJE Y PERFUMERIA

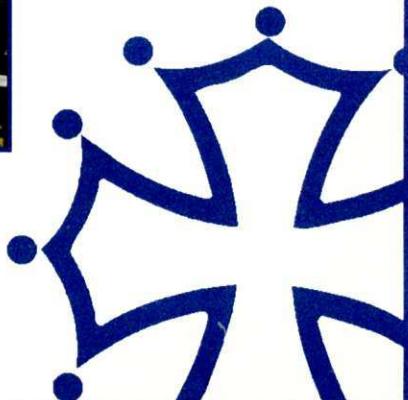
Parking para
clientes



mercastello@hotmail.com

c/ deth Lop, 8 25550 - Bossòst

Tel. 973 64 72 31 Fax 973 64 73 53



SONQUE ARAN



Eth sindic d'Aran encoratge as regions entà auançar ena constitucion dera Acadèmia der Occitan

Eth sindic Francés Boya a assistit entath Conselh Plenari dera Lengua d'Òc deth Conselh Regionau d'Aquitània en Bordèu, a on a presentat eth projècte entara constitucion dera naua Acadèmia dera Lengua Occitana. Pendent era session, s'a arribat ar acòrd entà qu'a finaus d'an se formalize era associacion fondadora que determine era estructura e es foncions deth nau ens.

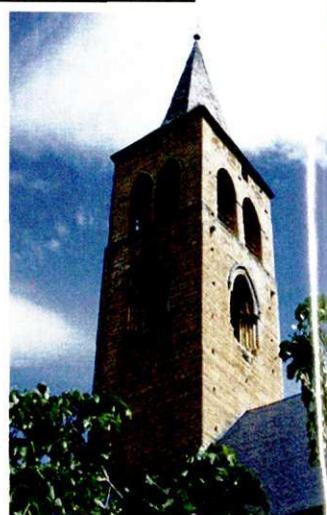
Acompanhat dera cap de Cultura e Politica Lingüistica, Maria Vergés, eth Sindic a soslinhat "era importància" der organisme entara "superviüenza dera lengua" e a emplaçat as regions occitanes entà "caminar amassa" en impuls dera naua autoritat de regulacion dera lengua occitana, en tot respectar era unitat e era diuersitat dera madeisha.



Eth Conselh Generau impulse era declaracion des glèises de Vilac e Arròs coma Bens Culturaus d'Interès Locau

Eth Departament de Cultura deth Conselh Generau d'Aran apòste per qu'es glèises de Sant Félix de Vilac e Santa Eulària d'Arròs siguen declarades Bens Culturaus d'Interès Locau (BCIL). A demana des Entitats Menors Descentralizades de Vilac e Arròs e Vila, er airau de Patrimòni a elaborat andues memòries istorico-artistiques que faciliten era peticion des EMD's entà qu'er Ajuntament de Vielha e Mijaran inicie eth procès d'incoacion e declaracion, competent coma ei entà amia'c a terme, segontes era Lei de Patrimòni. Era glèisa de Vilac ei d'estil romanic e compde damb eth campanau gotic mès emblematic e possiblement mès beròi dera Val d'Aran. Damb quauqu'i elements romanics e gotics, era glèisa d'Arròs, qu'a un campanau octogonal de tet mès planèr ar abitau en Aran, ei deth sègle XVIII fonamentau. Era declaracion contempla en andús cassi es bens móbils associadi, sustot objectes liturgics.

Atau madeish, eth Departament de Cultura dera maxima institucion a premanit dejà es memòries istorico-artistiques des glèises de Bossòst, Unha e Salardú abantes que s'emete eth decret de demana entà que siguen declarades BCIN's, competéncia en aguest cas dera Generalitat de Catalunya.



Nauas parades de bus entà Vilac, Beret e Mijaran

Eth Departament de Turisme, Comèrc e Transpòrt deth Conselh Generau place, per miei de Servicis Ambientaus dera Val d'Aran (SAVA), dues nauas parades de bus ath pè der accès entà Vilac d'ençà dera carretéra N-230. Tanben se n'installen andues autes en Beret e dauant deth supermercat der airau industria e comerciau de Mijaran, respectivament. Es marquesines nauères servissen entà dar compliment ath nau orari de transpòrt public intèrn dera Val d'Aran, qu'a incrementat substancialment ena sua freqüència de pas atau coma es sues destinacions, e entàabilitar airaus condicionats que garantisquen era accessibilitat e ua demora avienta des sòns usatgèrs.



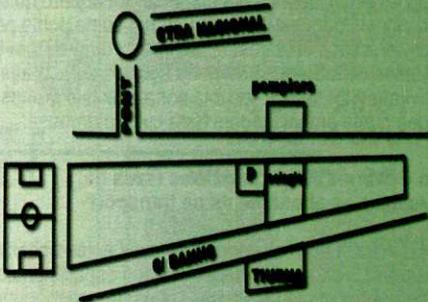
Era Tiurna



BAR RESTAURANTE

Especialidad en

- BROCHETAS (40 CM)
- Tapas
- Carnes
- y pescados a la brasa



c/ Es Banhs, 29 LES Tel. 973 64 84 66

Restaurante Tiurna informa: Para la noche de fin de año elaboraremos un cuidadoso y económico menú en base a marisco, y carne argentina, al que se podrán apuntar llamando al 973648466 y les facilitaremos toda la información que soliciten.



 **Restaurante
Saburedo**



C/Mayor, s/n 26538 - TREDÓS
Tel. 973 64 50 89

CORTINES I TAPISSERIES SANT JORDI

PRESUPUESTOS A DOMICILIO
DISEÑO Y CONFECCIÓN PROPIOS



c/ Penedés, 87 - 25005 - LLEIDA (Balafia)
Tel: 973 24 9950 Fax: 973 24 9954



Es dançaires de Vielha celèbren es sòns aniversaris en un aumenatge deth Conselh Generau

Era Còlha de Santa Maria de Mijaran e es Fradins de Vielha an celebrèren es sòns 35au e 20au aniversaris, respectivament, en un aumenatge aufrit peth Conselh Generau d'Aran. Er acte, presidit peth sindic Francés Boya, servic entà destacar "tot aquerò qu'es grops de dança tradicionau d'aguest país mos deuen coma pòble peth són travalh desinteressat e inestimable ath servici dera cultura popular d'Aran", en paraules deth Sindic. Pr'amor d'açò, les a encoratjat a seguir damb era sua activitat en tot desirar-les tota sortà d'èxits e granes satisfaccions aquiu a on vagen coma ambaishadors dera cultura aranesa.



Eth Govèrn d'Aran congèle es taxes de musèus e es abonaments de transpòrt

Eth Govèrn d'Aran a congelat es taxes entàs visitas a musèus, exposicions, monuments istorics o artístics e d'auti espacis analògs, atau coma es abonaments mensuaus entàs llinhes de transpòrt public intèrn, segontes se desprend des naues ordenances fiscaus entà 2009. Era taxa entara prestacion deth servici de minjador escolar s'incrementarà un 3 %, mentre qu'era rèsta puge un 4,3 %, d'accòrd damb er augment der Indèx de Prètzí ath Consom (IPC). Es personnes jubilades majors de 65 ans e es personnes damb discapacitat damb un grad de disminucion superior ath 33 % que demoren ena Val d'Aran an era gratuitat deth servici de transpòrt public intèrn. Pr'amor d'auer aguest benefici, es personnes interessades an de sollicitar en Conselh Generau d'Aran era expedicion d'un carnet d'ustatge. Damb era sollicitud s'a de presentar ua fotocòpia deth DNI e ua certificacion originau d'empadronament en quinsevolh des municipis d'Aran coma documents acreditatius de complir esrequisits exigí fi.



Eth Conselh Generau e eth Departament d'Interior collabòren en foment der aranés entre es mòssos d'esquadra

Eth Departament d'Interior, Relacion Institucionaus e Participacion dera Generalitat e eth Conselh Generau d'Aran collabòren ena promocion der aranés/occitan entre es mòssos d'esquadra e d'auti personau deth Departament destinadi en Aran. Era actuacion s'amie a tèrme per miei d'un programa de dinamizacion dera lengua pròpria d'Aran que, entre d'autes accions, includis era formacion en cultura e lengua araneses entath personau nomenat mejançant eth travalh d'un especialista que demore ena sedènca administrativa deth Conselh Generau en Vielha.

Eth programa, dessenhat pes servicis territorials deth Departament en Naut Pirenèu e Aran, permeterà adaptar es formularis e era documentacion d'Interior en aranés/occitan atau coma engegar un plan d'acuelhuda e formacion entàs agents de policia. En transcurr dera presentacion, eth sindic Francés Boya a felicitat eth Departament d'Interior pera sua "bona respòsta" ena promocion der aranés laguens dera administracion catalana en tot devier eth prumèr departament deth govèrn catalan que prebotge ua iniciativa d'aguestes caracteristiques". Entath Sindic, eth pograma supose "un pas entà davant" ena normalizacion der aranés en toti es sòns encastres e "permeterà apropar era policia autonòmica ara ciutadania d'Aran".





PUNT DE SERVEI A LA VAL D'ARAN

ALB INSTALLACIONS

C/ANETO 7 VIELHA

Tel. 973640074 Fax. 973642737 MÓBIL 679963006

RECI 25-25583 DGP 3485



VIDEO
VIGILANCIA

INSTAL·LACIÓ I MANTENIMENT DE:
ALARMS ANTIFURT
VIDEO VIGILANCIA (CCTV)
SISTEMES CONTRA INCENDIS
PROTECCIÓ PERSONAL I LABORAL
DOMÒTICA
CONTROL D'ACCESOS



FARRÉ
Comercial

Puja - escales
(Cadires - Plataformes)
Enginyeria

93 817 26 81
609 314 500
www.farre.es



Servicio Interflora a domicilio

Floristeria



Florstil

gran variedad
en adornos navideños

Av. Pas d'Arro, 23-C
25530 VIELHA - Val d'Aran (Lleida)
Tel. i fax 973 640 188 Mòbil 699 771 944
florstil@interflora.es



666541979 www.esignal.com WEBMASTER@ESIGNAL.COM

esignal

la teva web

des de 300€*



**DISSENY WEB / E-MARKETING
E-COMERCE / PUBLICITAT DIGITAL
POSICIONAMENT A BUSCADORS**

WEB PRECIAL

SONQUE ARAN



Eth Conselh Generau restaure eth retaule e frontau dera capèla deth Rosèr de Mont

Eth Conselh Generau d'Aran, per miei deth Departament de Cultura e eth sòn airau de Patrimòni, a encomanat era restauracion deth retaule e frontau d'autar dera capèla dera Mair de Diu deth Rosèr de Mont. Se tracte de dues obres deth siècle XVIII, anduies d'estil barròc, de husta talhada e policromada que se trapauen en fòrça mau estat de conservacion, pr'amor des grèus umeretats qu'ath long deth temps a patit era bastissa, es quaus an estat prealablamet eliminades. Eth còst totau des trabalhs ei de 20.000 euros. Entar actuacion, s'a procedit ath desmontatge e traslat des peces ath Centre de Restauracion de Bens Mòbels dera Generalitat de Catalunya, en Valldoreix, a on eth personau especializat dera empresa TdArt amiarà a término es trabalhs de restauracion.



Eth Conselh Generau apòrta 30.000 euros d'ajuda entà gessudes educatives

Eth Conselh Generau d'Aran aportarà 30.000 euros d'ajuda entà finançar eth transpòrt des escolars de primària e segondària enes gessudes que s'organizan damb caràcter culturau e educatiu en orari lectiu, atau coma s'a concretat damb era signatura d'un convèni entre era maxima institucion e es centres escolars dera Val d'Aran (CEIP Garona, CEIP Sant Ròc, CEIP Alejandro Casona, ZER dera Val d'Aran e IES d'Aran). D'aguesta forma, eth Conselh Generau augmenta en un 15% era subvencion derivada d'aguest convèni, que se signe per dusau cors consecutiu. Era cap de Cultura e Politica Lingüistica, Maria Vergés, a explicitat qu'eth Conselh Generau "a decidit incrementar era ajuda entàs escoles e er institut damb er objectiu de garantir qu'es alumnes poguer realizar activitats dehòra deth centre vinculades damb era formacion culturau, mèiambientau o d'autes d'educatives". "Eth Govèrn d'Aran apòste per reforçar era collaboracion damb es centres escolars e per balhar un supòrt decidit ara activitat docenta deth sector educatiu aranés"



'Occitània a pè' finalizèc eth 7 noveme dauant deth Conselh Generau

Era marcha Occitània a pè, organizada pera associacion Chambra d'Òc damb er objectiu qu'era lengua occitana sigue declarada pera UNESCO patrimonio dera umanitat, metèc punt finau, ena plaça deth Conselh Generau d'Aran en Vielha. D'aguesta forma, Chambra d'Òc colminarà ua hita que comencèc en mes d'agost d'ençà des Valades Occitanes en Piemont (Itàlia) a favor der occitan laguens der an 2008, proclamat pera ONU An Internacionau des Lengües.



nitchilltermas



Sumérgete en las aguas sulfurosas de
TERMAS BARONÍA DE LES

Un placer para cuerpo y mente



Disfruta de los **manantiales termales de Les**, el único espacio termal del Valle de Arán. Una oportunidad excelente para sumergirte en las **aguas sulfurosas** de nuestras modernas instalaciones situadas en plena naturaleza.

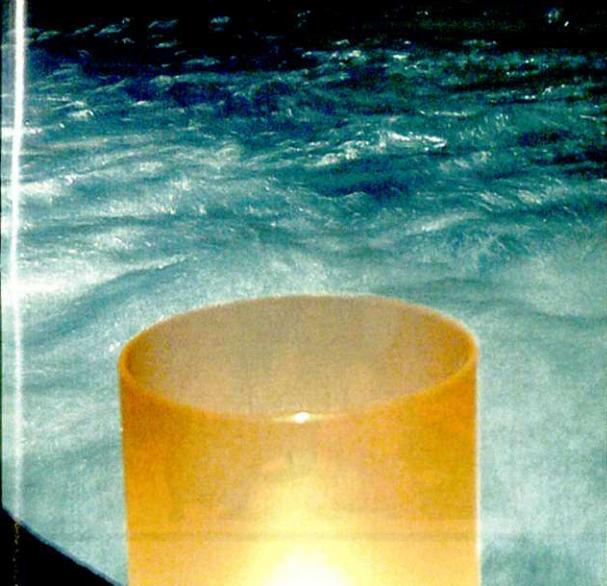
Si todavía no conoces nuestras fantásticas **nitchilltermas**, ven el primer jueves de cada mes. Podrás disfrutar del circuito termal, música en vivo, copa de cava y degustación de frutas. ¡No te lo puedes perder!

Información y reservas:

Tel. +34 973 64 8717

info@termasbaroniadeles.com

www.termasbaroniadeles.com



*Feliz Navidad
Bon Nadal
Joyeux Noël*

El Claustre de professorat i el Consell Escolar de l'IES d'Aran van aprovar l'entrada en el pla de qualitat del Departament d'Educació. Això tindrà unes repercussions a mitjà termini prou interessants.

El projecte de qualitat pretén crear en els centres docents criteris i instruments de revisió d'avaluació i redefinició permanent del treball realitzat. A més implica entrar en xarxes de treball compartit amb l'objectiu de donar-nos suport mútuament amb altres centres i compartir experiències, metodologies i noves eines de gestió i millora.

El projecte de qualitat implica establir un nou model de gestió, que implicarà la consecució d'una certificació ISO, i l'intenció que el centre orienti sistemàtica i adequadament les seves actuacions.

La finalitat del projecte de qualitat impulsa la cultura de la millora continua global que ha de venir definida per:

Orientar, de manera permanent, el funcionament del centre cap a la millora contínua de la qualitat, dels ensenyaments que s'hi imparteixen.

Satisfacer les necessitats i les expectatives de les persones que reben o utilitzen, directa o indirectament, els serveis del centre: alumnat, famílies, empreses, entorn social i altres.

Aconseguir la satisfacció de l'equip humà que hi treballa.

Aconseguir els objectius fixats per a l'obtenció dels resultats clau plantejats pel centre.

Manel Serrabona
Director de l'IES d'Aran

ESCUELA DE PATINAJE PASE DE TEST NACIONALES

El pasado 15 de noviembre se celebró en Puigcerdà un pase de Tests Nacionales.

Se presentaron cinco patinadores aranés: Ona Masip y Tòn Cónsul en Debutantes para acceder a la categoría Nacional Infantil Debutante, Carmen Nart y Andrea Vidal en preparatoria para acceder a la categoría Nacional Infantil y Quim Piris en Bronce para acceder a Categoría Nacional e Internacional Novice.

Andrea Vidal ha aprobado y podrá competir en los Campeonatos de España Infantiles 2009 y Quim Piris también ha obtenido un aprobado y nos representará en el Campeonato de España I Categoría que se celebrará en Logroño el próximo 20 y 21 de diciembre. En el próximo pase de Tests nuestro objetivo es conseguir que más patinadores accedan a categorías nacionales.

La Federación Española de Deportes de Hielo ha querido regular la participación de patinadores en categorías nacionales y por ello se han creado los pases de Test o medallas que además de acreditar un nivel, da acceso a dichas categorías. Con ello se ha conseguido elevar el nivel del los patinadores de Nivel Nacional e Internacional. En 1^a categoría los mejores clasificados con la medalla mínima exigida compiten a nivel internacional.

COPA CEGVA – LLIGA CATALANA
8-9 NOVIEMBRE 2009

Un total de 80 patinadores participaron en la Copa CEGVA, los Clubs participantes fueron:

CEGVA

FCB

Andorra Artistic Gel

Club Poliesportiu Puigcerdà

Aramon Club Hielo Jaca



Ambiente de montaña

Decoración - Complementos
Regalos - Arte en la mesa



La Ferme d'Espiau Boutique

64, Allées d'Etigny
31110 Luchon (Francia)

Tel. 00 33 561 79 33 07



Ambiente "New Design"

Objetos contemporáneos
Decoración de la casa
Interiorismo

UNA TEMPORADA PROMETEDORA

A lo largo del verano y otoño el CEVA ha desarrollado un programa de pretemporada con participación de los diferentes equipos de competición. Les 2 Alps fue la estación elegida para centralizar los entrenamientos de verano donde, de forma independiente, se dieron cita los equipos de alevines-infantiles y juveniles, además del grupo de

competición infantil del programa anual. Estos últimos, han concluido con un total de 35 días de esquí en tres concentraciones, finalizando la última en la estación alpina de Tignes. Para reforzar y optimizar el entrenamiento se ha contado con la participación inestimable de dos entrenadores italianos de relevancia a nivel internacional.

Finalizada la pretemporada el CEVA ha adelantado su actividad de invierno, favorecido por las copiosas nevadas del mes de octubre y noviembre, dando a nuestra estación de Baqueira la posibilidad de abrir antes de las fechas previstas. El día 22 de noviembre comenzaron los



entrenamientos para los equipos de competición que se completa con el resto de grupos. La oferta para este año se amplía en diferentes calendarios, tanto en Beret como en Baqueira y se abren nuevas secciones para abrir el abanico de posibilidades: el Freestyle y el esquí de fondo son las grandes novedades que aporta el Club, para satisfacer la demanda de sus socios; por otra parte el esquí de montaña, después del gran éxito del año anterior se consolida y se amplía en calendario y niveles. Para la población del valle, desde el Club, animamos y promocionamos, adaptándonos con diferentes opciones para asegurar y garantizar nuestro gran compromiso de, acercar el deporte del esquí a todos los aranenses.



CEVA 1965-2009

hazte socio del CEVA y disfruta de sus actividades



Con más de 40 años de experiencia, el CEVA te ofrece una gran temporada repleta de actividades, cursos y competiciones. Muchas oportunidades están disponibles esta temporada.

ESQUÍ ALPINO: A partir de 4 años: INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO y COMPETICIÓN, FREESTYLE, FREERIDE, MULTIACTIVIDAD, GRUPOS DE VETERANOS, ESQUÍ DE MONTAÑA, TELEMARK, FONDO, SNOWBOARD

SOLO POR PEDIR INFORMACIÓN SORTEAMOS FORFAIT DE TEMPORADA

C.E.V.A. (Club Esquí Val d'Aran) Galerías Palau de Géu
Avinguda Garona, 33 · Local 9 · Apdo Correos 8 · Tel. 973 640 215 · Fax 973 64 28 19
25530 Vielha · Lleida · info@clubceva.org · www.clubceva.org



Journée nature en station **mourtis**

Tarif par personne

1/2 JOURNÉE JOURNÉE

| | | |
|---|-----|-----|
| Adulte | 17€ | 20€ |
| Junior / Etudiant (de 13 à 17 ans compris) | 15€ | 18€ |
| Enfant (de 6 à 12 ans compris) | 13€ | 15€ |

INFORMATIONS

Station du Mourtis
& office de tourisme

31440 BOUTX LE MOURTIS
Tél : 05 61 79 44 79
ou 05 61 79 45 98



www.mourtis.fr



GENT D'ARAN

JUAN FRANCISCO MELLADO SAC

Nacido hace 46 años en Madrid, trabaja actualmente como comercial y regentando la tienda de Vielha EL NIÑO. Sus hobbies confesables son la bicicleta y el esquí, a los cuales dedica todo el tiempo que puede.

¿Sabemos que fuiste todo un campeón de esquí? ¿Cuál fue tu modalidad?

Mi modalidad fue el Freestyle, lo que conocemos todos por baches.

¿Qué recuerdos tienes de esa época?

En esa época éramos como los titiriteros del esquí, solo existía el esquí alpino y el artístico. Los saltos y acrobacias provocaban la admiración de la gente. Siempre hemos sido un poco bichos raros.

¿Dónde comenzaste a esquiar? ¿En qué año?

Empecé a esquiar con 4 años, en 1966, en el puerto de Cotos con mi padre.

¿De todos los trofeos que conseguiste, con cuál te quedas? ¿Por qué?

Todos, ya que han sido muy importantes para mí, porque cada uno de ellos han marcado diferentes etapas en mi vida. No puedo descartar ninguno de ellos.



¿Aún mantienes contacto con otros atletas?

Sí, aún mantengo contacto con algunos de ellos, ahora ya grandes amigos, ya que fui entrenador del equipo nacional de baches durante 5 años y conoces a bastante gente.

¿Pudiste ir a algún campeonato internacional? ¿Cuál?

Sí. A varios Campeonatos de Europa, como corredor, y como entrenador, a la Copa del Mundo y al Campeonato del Mundo.

¿Tenías alguna manía en especial antes, durante y después de las competiciones?

No, nada especial. Siempre me gusta decir en la salida: "Vámonos Juan"

¿Fue duro retirarse de la alta competición?

No, el esquí siempre me ha gustado a todos los niveles, cuando acabe de competir, me dedique a entrenar que para mí fue igual de gratificante.

¿Aún te dedicas al mundo del esquí?

Sí, doy clases en la Escuela de Esquí, también estuve de profesor 2 años en Aspen (Colorado) y organizo viajes ofreciendo la posibilidad de esquiar a alto nivel en pistas de todo el mundo.



íáblanos un poco de tu experiencia en las Pistas de Aspen. Es muy diferente, por ejemplo comparado con Baqueira?

Yo creo que fue una de las mejores experiencias de mi vida, la calidad de la nieve es increíble y el trato personal es muy bueno. Todo lo tienen muy bien organizado y los clientes se sienten muy bien atendidos y considerados. Esto en España todavía no ocurre a ese nivel.

¿Cómo llegaste al Valle de Aran?

Hace muchos años, fui de vacaciones con mis padres y me enamoré de él.

¿Qué relación tienes actualmente con el Valle?

Soy el dueño de la tienda de El Niño en Viella y doy clases en la Escuela de Esquí.

¿A qué te dedicas actualmente?

Soy comercial de varias marcas deportivas.

¿Tienes algún hobby confesable?

Me apasiona la bicicleta, tanto de montaña como de carretera. Recorro los puertos del Valle durante todo el verano.

Además del esquí, ¿qué otras cosas te atraen del Valle?

Me atrae el Valle en sí, creo que es una de las zonas más bonitas de España, y además la gente del Valle me ha hecho sentir como si estuviera en casa. Que más se puede pedir.



EL SOMMELIER

CASTILLO DE MONTE LA REINA – VENDIMIA SELECCIONADA -

FICHA TÉCNICA

En las orillas del Duero, el río que más viñedos de calidad riega en todo el mundo, crecen las cepas que han producido este vino perteneciente a la Denominación de Origen Toro.

Los pagos de los que procede la uva son laderas expuestas al sol al atardecer para aprovechar el temple suave de la tarde y alcanzar su máximo de luminosidad, con lo que se consigue un mayor porcentaje de extracto y materia colorante en los hollejos.

Vino elaborado 100% con la variedad "Tinta de Toro", procedente de viñedos propios situados a una altitud de 750 m. Vendimia realizada a mano entre los últimos días de Septiembre y primeros de Octubre, con una vinificación inmediata a la recolección.

Para su elaboración la uva sigue un estricto control en mesa de selección y, tras una fermentación a temperatura controlada, pasa a una larga maceración, realizando una esmerada fermentación maloláctica en barricas de roble francés. Tras este proceso, reposa durante 10 meses en barrica.



FICHA DE CATA

FASE VISUAL

De color rojo picota con ribetes cereza, limpio, brillante, cubierto y de alta intensidad de color.

FASE OLFACTIVA

Gran gama de aromas balsámicos y especiados aportados por el roble francés, entremezclados con los de fruta negra sobremadura.

FASE GUSTATIVA

Entrada carnosa, fresca y afrutada, sensaciones aterciopeladas, con taninos dulcificados. Postgusto largo y equilibrado.

MARIDAJE

Carnes asadas, tablas de ibéricos, platos de cuchara, quesos curados...

GALARDONES

Vendimia Seleccionada 05

· Medalla de Plata "Concurso Mundial de Bruselas 2008"

Vendimia Seleccionada 04

· Medalla de Oro "Premio Internacional del Vino MUNDUSvini 2008" - Alemania

· Medalla de Plata Vinalies 07

· Medalla de Plata "Concurso Mundial de Bruselas 2007"

· Mención especial "Internacional Wine Challenge de Londres 2007"



Artículo escrito por : Ruth Bueno Vila Tfno: 678 75 65 90

TRUCOS VARIOS

ENFRIAR EL CAVA

¿Tienes una celebración y se te ha olvidado enfriar cava? Pues, envuelve la botella en dos hojas de diario y mójalas con agua. Mete en el congelador el paquete durante 10 minutos y tendrás la botella fría para degustar.

SOPA DE RÁBANOS

Podemos hacer servir las hojas de los rábanos para hacer una deliciosa sopa. Cuécelas con patatas cortadas. Cuando esté todo blandito tritúralo con la batidora añadiendo dos cucharadas de nata líquida. Es un buen truco para aprovechar todo el rábano.

ELIMINAR CANAS

Puedes eliminarlas con un tinte casero. Mezcla hojas de nogal, nueces trituradas, la cáscara de un huevo y un poco de romero. Lávate el pelo y utiliza el preparado en el último aclarado.

RAMOS DE FLORES

Para que no se marchiten rápido y así puedan seguir decorando tu casa durante más tiempo, llena tus jarrones con: dos litros de agua, dos cucharadas de vinagre y dos de azúcar de caña. Ya verás como duran más.

LAVABOS BRILLANTES

Con el tiempo y uso los sanitarios pierden su brillo. Para mantenerlo y/o recuperarlo calienta un poco de vinagre y espárceselo mientras frotas con un paño seco. Lucirán como al principio.

Hay algunas frutas que contienen más vitamina C que los cítricos. Es el caso del fresón que tiene el doble y del kivi y la guayaba, que contienen casi diez veces más.

Trucos cedidos por Lavandería Jonerick de Vielha.

ARAN COLOR

LABORATORIO
DIGITAL

TUS MEJORES FOTOS AL MEJOR PRECIO
TODO TIPO DE TRABAJOS EN IMAGEN
MATERIAL FOTO - VÍDEO - AUDIO



Av. PAS d'ARRO. 52 · 25530 VIELHA · 973 640 490

Assessorament

CADION
s.l.
Gestion

LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

c/Dr. Manuel Vidal, 1 1ºA
25530 Vielha (Lleida)

c/Pietat, 19
25550 Bossost (Lleida)

MILI ARANESA



La toma de un pico aranes

La vida en el Portilhon era tranquila, y no se podía llevar un orden cuartelero desde la mañana hasta la noche, salvo en diana, fajinas y retreta, sin los toques de cornetín del Campamento de Santa Fe. Las marchas para no dejar entumecidos nuestros músculos jóvenes, podían dar una cierta variedad a los largos días, pero la nieve limitaba tanto los posibles pasos fronterizos, que la falta de variedad en los caminos posibles de vigilancia, podía hacernos caer a todos en el aburrimiento.

Además yo tenía prohibido a los soldados jugar a las cartas con dinero con la amenaza de que, si alguno no lo cumplía, el ganador tendría que devolver el dinero pagado por el perdedor, lo que resultaba bastante eficaz. Se charlaba, se escribía, se reía. Y tengo que decir que no tuve que intervenir en ninguna pelea entre mis soldados. El Cabo Primera tampoco.

La llegada del acemilero, con noticias, y alguna carta, traía rumores escabrosos de los de Bossòst, explicados en grupo a los nuestros, y que yo prefería no oír.

Me hacia recordar, al ver aquel sufrido mulo fuerte con su carga en la pendiente con su carga en la pendiente del caminito de la ermita de San Antonio, la losa en el suelo del claustro de la Catedral de Barcelona: "Oserà del comu dels llogaters de mulas 1772".

Yo me pasaba horas oyendo la radio de pilas que me había prestado Fernando, que había que pegar a la cara porque se oía muy poco, y cuyas pilas había que calentar cerca del bidón-cocina de vez en cuando, según me habían avisado, sin que yo entendiese porqué.

En la pista de Bossòst a Luchon el paso fronterizo estaba bordeado por una casilla para el verano de los Carabineros y unas rocas agrestes enfrente, que parecían orgullosas de ocupar lo que parecía ser el punto geográfico más alto del camino, pues al entrar en Francia empezaba la bajada.

Una tarde mientras fumábamos, el Cabo Primera (un gordo cigarrillo liado) y yo (mi pipa), le propuse atacar y tomar el asalto aquellas rocas de la frontera (sólo por la parte de España, para no vulnerar las leyes internacionales), como si el enemigo estuviese parapetado esperándonos en la parte francesa de esas rocas.

Acogió la idea con su entusiasmo acostumbrado.

Atravesando la pista, desde nuestra cuadra hasta la frontera no se tardaba ni media hora, por unos pequeños prados, con nieve medio helada, abiertos entre los árboles, demasiado visibles para un enemigo atacado.

Decidimos salir por nuestra izquierda, donde antiguamente estaba el desaparecido casino, cruzar más arriba de la pista, seguir protegidos por el bosque,





onde la nieve blanda evitaba resbalones, y atacar las rocas por su flanco, que descuidaría el enemigo vigilante de la ubida normal por los prados pequeños, descubiertos.

El Cabo Primera y yo utilizamos hasta papeles y lápices, redactando la Orden del Dia para el dia siguiente, que se leeria a los soldados con la fagina de aquella noche. Incluso dibujamos mapas de maniobras. Nos sentimos como el Mariscal Rommel en África, de la guerra grande de hacia poco.

La operación la realizaría un pelotón con una escuadra mandada por mí, la del fusil ametrallador, y la otra por él, ambas actuando cercanas para poder comunicarnos por gestos.

Pero en el destacamento quedarían soldados, pues no lo podíamos dejar desguarnecido, y nos hacía falta un tercer mando. Decidi nombrar un Cabo provisional (sólo para las embestidas al enemigo mientras estuviese la Sección en el Portilhon) que sería elegido por sus compañeros. El Cabo Primera y yo nos abstendríamos en la votación) entre los dos que yo propondría (que fueron el más viejo y el más joven, pues llevaban todos el mismo tiempo de mili, y con igual experiencia).

Antes de preparar todo el trámite oficial para retreta, reunimos a todos los soldados (menos los dos de vigilancia) y les comunicué el plan, que tuvo tanto éxito que tuve que prometer que en otra ocasión tomariamos las rocas hacia Coradilles en los que se quedasen esta vez en el destacamento.

Como Cabo provisional eligieron unanimemente al soldado más viejo, famoso por sus bromas, al que mentalicé de que pasaba a ser un mando con responsabilidad.

Aquella noche, la Orden del Dia del siguiente se escuchó con respeto y gran silencio.

Salimos de madrugada, con un frío que daba realismo a nuestro intento. Alguien dijo después que espantamos un búho, pero yo no lo vi. Lo que si vi y noté fue que un soldado tropezó con una rama baja de abeto, y al soldado que tenía al lado se le escapó un "¡qué coñazo!" en voz alta, cuando notó la nieve en su ojote.

O me volví y en voz baja le recordé que no nos debía poder oír el enemigo.

Recuerdo con nostalgia y simpatía hacia mis hombres. Aquella escaramuza militar, parte temporal de nuestras vidas, seguida con ganas de cumplir meticulosamente el ordenado, en un amanecer esplandeciente de montes araneos, regando con tal orden y silencio a las ocas que yo, sin darme cuente, empecé a desenfundar mi pistola.

El soldado que llevaba mi bastón montañero con un trapo de cocina (¡limpio, eso sí!)

anudado a la punta de hierro como nuestro banderín, corrió los últimos metros y gateó por las rocas, y al llegar arriba gritó: "¡Viva la Infantería!"



Artículo escrito por D. Melquiades Calzado



MI PEQUEÑA HISTORIA NATURAL

Reflexiones sobre África

Cuando nos acercamos al final del año es frecuente hacer balance de hechos vividos en los últimos doce meses. Igual que las empresas van cerrando las cuentas, a nivel personal es un ejercicio siempre interesante y, muchas veces, útil para modificar conductas. Aprovechando unos datos aparecidos en el resumen de datos del mundo, publicado por "The Economist", pienso que puede ser interesante compartirlos con los lectores de Aran Nau en este número de diciembre.

Se incluye una lista de países mejor y peor clasificados con relación a distintos parámetros económicos, sociales, culturales...



Como cualquier aficionado a la observación de aves y animales, una serie de países de África son un destino privilegiado por la calidad de sus instalaciones, la riqueza en especies y el elevado grado de protección del que gozan sus reservas y parques. Por otro lado es inevitable darse cuenta de las grandes diferencias de riqueza y nivel de vida que tienen con el ciudadano medio europeo. Por eso, al leer las frías estadísticas la tristeza me embargaba, la mayoría de países africanos aparecen en los puestos más bajos de los puntos positivos y en los más altos de los negativos.

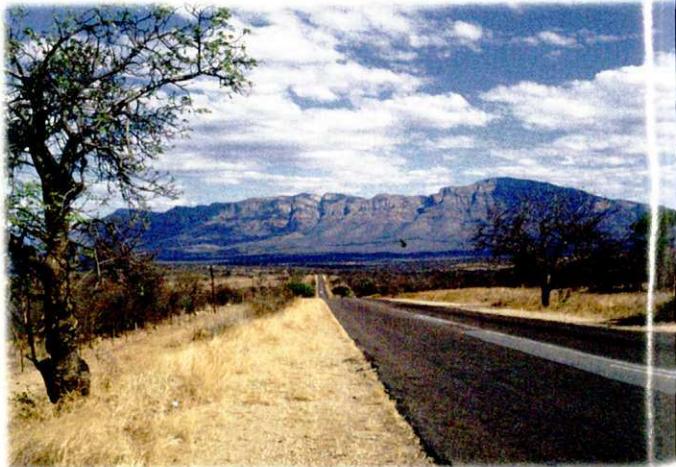
De los 50 países con tasas de natalidad más elevadas en el mundo, 31 son africanos y entre los 20 países del mundo con mayor número de hijos por mujer, 17 están situados en este continente.

19 de las 30 ciudades del mundo con un incremento de población más elevado están en África, donde también se encuentran 26 de las 50 ciudades con peor calidad de vida en el mundo. Asimismo 22 de los 25 países del mundo con porcentajes más elevados de SIDA son africanos.

Africa participa en el comercio mundial con un ínfimo 2,5% de las exportaciones de bienes y servicios.

La lista continúa con cifras igualmente negativas y depresivas. ¿Hay alguna explicación que nos ayude a entender la situación? Evidentemente las razones son numerosas y complejas, pero si se intuye una causa importante. Prácticamente sin excepción los jefes de estado africanos y sus camarillas son ampliamente incompetentes, en muchos casos con conductas que se pueden tipificar como criminales sin más. No se pueden esperar milagros de la noche al día, pero habrá que los líderes de estos países no cambien su actitud y tomen una actitud clara y definida contra la corrupción, el clientelismo, la criminalidad dentro del propio estado, la falta de educación e insuficiente asistencia sanitaria así como contra el deterioro medioambiental, el potencial de África en cualquier ámbito nunca se transformará en realidad. Es tan sencillo como esto.

Mientras tanto, los que llevamos África en nuestros corazones seguiremos viajando por sus caminos y recorriendo sus inmensos parques mientras nos llenamos los ojos y el corazón de escenas de la vida salvaje que resuenan en el alma como ecos de nuestros antepasados en el valle del Rift, donde se inició la aventura de nuestra especie y hoy unos pocos individuos siguen luchando por preservar rincones de la intrusión de la "civilización" y dejar que el espacio, el ritmo y los sonidos sean solamente aquellos de la naturaleza.



Artículo escrito por el Sr. Ximo Nieto

CONSTRUCCIONES



ANPEMA 2001 S.L. PERFECTO BREA



C/ dera Closa, 18 Tel. 973 64 73 21
25550 - BOSSÒST Móvil 679 43 96 55
www.construccionesanpema.es
anpema2001@aranweb.com

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel. 973 621 065 - 661 606 260

michellarrue@hotmail.com

Pizzeria Ristorante

La Boveda

c/ deth Roser, 11
(Frente Instituto de Vielha)
25530 - VIELHA

Tel. 973 64 04 91



**Fontanería
Calefacción**

Instalaciones de gas
Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería
Cocinas industriales

C/Carrera, 9 25540 - LES Tel. 973 648 430 Móvil 609 318 804



ARAN VETERINARIS

VISITAS CONCERTADAS
Tel. 973 64 23 61

URGENCIAS
Tel. 626 70 15 47

Avda. Garona, 25 - bajos
25530 - VIELHA

CARPINTERÍA INDUSTRIAL

CABAU RAMÍREZ



TRABAJOS DE
CARPINTERÍA

CAMIN REIAU S/N
25551 - ERA BORDETA

TEL./FAX: 973 64 81 54
629 48 02 70 - 669 70 17 33

electrónica M. PERAILES S.L.

DIGITAL +

ELECTRODOMÉSTICOS

Av. Pas d'Arrò, 50
25530 - VIELHA
Tel. 973 641 560
Fax 973 641 955
cperailes@telefonica.net

ANUNCIE SU PRODUCTO CON FOTOGRAFÍA. MÁS VISTOSO Y ECONÓMICO. CONSÚLTENOS.

Se traspasa bar-restaurante en Bossost, muy céntrico, en pleno funcionamiento. Tel. 679.778.007

Se vende Ford Focus Sportbreak 2006. Todo equipado. Tel. 973.64.80.98 – 639.562.341



Vendo propiedad de 16Ha. en La Broquère (Francia). Zona de Saint Bertrand de Comminges, a 50km de Vielha. Prados, bosques y chalet de 200m², 5 dormitorios, dependencias agrícolas, vistas preciosas. 399.000€. Tel. 00 33 56 18 9 2 170



Alquilo apartamentos todo el año y para temporada de esquí. Tel. 617.578.854

Se alquilan habitaciones en Betren. Tel. 655.269.870

Local en alquiler 60m² en zona la LA SOLANA. Muy buen estado. Ideal oficina o negocio - 620 855 934

Inversionista: vendo piso de 70m² con inquilino 600€/mes, 2 hab., salón comedor, cocina cerrada, 2 baños. Precio 168.300€. Particular. Tel. 616.783.632

Edificio SAPPORO. Centro de Vielha. 2 hab. 1 baño. Reformado. Muy bonito. Piscina y servicio de Bus a pistas. Posibilidad de Parking. Particular. Tel. 687.300.749. 234.000€



Apartamento nuevo a estrenar el Es Bordes. 2 hab. 1 baño. Gran terraza con vistas impresionantes. Plaza de parking y trastero. Oportunidad. Particular. Tel. 667.780.965. 280.000€



Alquilo habitación en Bossost. Casa en zona tranquila, soleada y con jardín. 300€/mes, con servicios incluidos. 669 75 66 77

TEMPORADA DE ESQUI

**ALQUILo HABITACION
ABUHARDILLADA, EN FINES DE
SEMANA, SOL Y VISTAS.
ALOJAMIENTO Y DESAYUNO.
TEL 669 756677**



Local comercial o industrial de 115m². Se alquila con opción a compra. En Bossost. Tel. 677.595.681

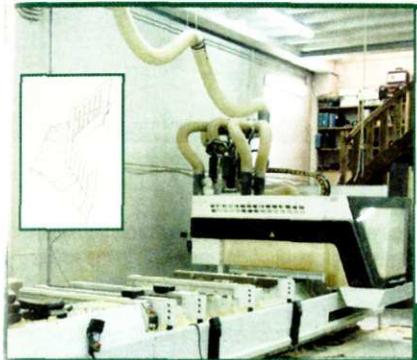
Llogo pis. Vilaller. Nou de trinca. 2hab. Moblat. Parquet. Parking més traster. 450€ / mes. Tel. 630.354.930

Se vende. Nissan Almera. Año 2001. Gasolina. Impecable. Muy bien cuidado. Solo 4.000€. Tel. 696.452.564



Alquiler apartamento seminuevo en Bossost. 2hab, 2wc, gasoil, pkg y trastero. Tel. 617.578.854

FUSTERIA CLAPERS & PIQUE



Carpintería en general
Muebles a medida
Especializados en escaleras compensadas

**TRABAJAMOS CON MÁQUINA
DE CONTROL NUMÉRICO**

Pol. Ind. Aiguaprima, nau 6
25530 - VIELHA (Val d'Aran)

Tel/Fax 973 640 539
claperspique@claperspique.com


Botiga
Peremart

BONES
HÈSTES
ROBA
ENTA
MAINATGES

c/Pietat, 2
Tel. 973 64 82 43
BOSSÒST (Val d'Aran)


CAMISETAS
POLOS
SUDADERAS
PANTALONES
EL NIÑO
GRANDES DESCUENTOS EN LA ROPA DE TEMPORADA
C/ DETH ROSER, 11 - 25530 VIELHA TEL. 973 64 13 06

HASTA PRINCIPIOS
DE ENERO 30%
EX.

ESPAIS VERDS ARAN



Mariony Palacio

C/ Piedad, n.º 28
25550 BOSSÒST (Lleida)
973 647 364

FLORISTERÍA - JARDINERÍA

PRADEL HORTICULTURA

PLANTAS Y FLORES
PLANTELES PARA HUERTOS
TIERRA - ABONOS
VENTA AL DETALLE



15, AVENUE DE TOULOUSE 31110 - LUCHON (FRANCIA) TEL 0033 561 79 80 90 FAX 0033 561 79 01 34

EL BANQUERO

Una tarde un famoso banquero iba en su limusina cuando vio a dos hombres a la orilla de la carretera comiendo césped. Preocupado, ordenó a su chofer detenerse y bajó a investigar.

Le preguntó a uno de ellos:

- ¿Por qué están comiéndose el césped?

- No tenemos dinero para comida. - dijo el pobre hombre - Por eso tenemos que comer césped.

- Bueno, entonces vengan a mi casa que yo les alimentaré - dijo el banquero.

- Gracias, pero tengo esposa y dos hijos conmigo. Están allí, debajo de aquél árbol.

- Que vengan también, - dijo nuevamente el banquero.

Volviéndose al otro pobre hombre le dijo:

- Ud. también puede venir

El hombre, con una voz lastimosa dijo: - Pero, Sr., yo también tengo esposa y seis hijos conmigo!

- Pues que vengan también. - respondió el banquero.

Entraron todos en el enorme y lujoso coche. Una vez en camino, uno de los hombres miró al banquero y le dijo:

- Sr., es usted muy bueno. ¡¡¡Muchas gracias por llevarnos a todos!!!

El banquero le contestó: - ¡Hombre, no tenga vergüenza, soy muy feliz de hacerlo! Les va a encantar mi casa.... ¡El césped está como de veinte centímetros de alto!

Moraleja:

Cuando creas que un banquero te está ayudando, piénsalo dos veces



CONVERSACIÓN REAL INTERCEPTADA POR RADIO EN LA COSTA DE FISTERRA (GALICIA), ENTRE ESPAÑOLES Y NORTEAMERICANOS, EN OCTUBRE DE 1995

- **Españoles:**... (ruído de fondo)...Por favor, desvien su rumbo quince grados sur para evitar colisión...

- **Americanos:** .(ruído de fondo)...Recomendamos que desvien su rumbo quince grados norte para evitar colisión.

- **Españoles:** Negativo. Repetimos, desvien su rumbo quince grados sur para evitar colisión.

- **Americanos:** Al habla el Capitán de un navío de los Estados Unidos de América. Insistimos, desvien SU rumbo.

- **Españoles:** Volvemos a repetir, les recomendamos que desvien SU rumbo.

- **Americanos:** Les habla el Capitán del Portaviones de la Marina de los EE.UU. LINCOLN USS, el segundo navío de guerra más grande de la flota norteamericana. Nos escoltan tres destructores, tres cruceros y numerosas corbetas de apoyo.

Nos dirigimos hacia aguas del Golfo Pérsico para preparar maniobras militares ante un eventual ataque a Iraq. Les ordeno que desvien su curso quince grados norte. En caso contrario nos veremos obligados a tomar las medidas que sean necesarias para garantizar la seguridad de este buque.

Uds. pertenecen a un país aliado de EE.UU. por favor, obedezcan inmediatamente.

- **Españoles:** Les hablamos desde UN FARO. Somos dos personas. No tenemos ni pajolera idea de nuestra posición en el RANKING de faros españoles. Nos escoltan un perro, nuestra comida y dos cervezas. Tenemos el apoyo de Cadena Dial de A Coruña y estamos en tierra firme. Pueden tomar las medidas que consideren oportunas y les dé la gana para garantizar la seguridad de su buque, pero, volvemos a insistir, lo mejor es que desvien su rumbo si no quieren darse un solemne tortazo contra el faro.

(continua en la página siguiente)

EL SEGON FILL

Potser jo no sóc la persona més indicada per parlar de fills, però tinc amics que m'ho expliquen, i em fan una enveja... Ji, quina enveja que em fan... Sempre diuen lo diferent que és el primer fill del segon. Es veu que l'experiència de tenir un fill transforma els pares. Per això, quan arriba el segon passen de pares "màrtirs enconyats", a pares "no estic per hòsties".

Amb el primer fill tot són atencions. Quan no es mou, de seguida mires si respira. Amb el segon fill, sin no respira, millor. O el xumet, que quan li queia al terra el desinfectaves trenta vegades, i amb el segon fill el xupes tu mateix o el refregues amb els texans, i l'hi fots a la boca una altra vegada.

Ja no pateixes com la primera vegada. Que quan plorava, de seguida anaves al pediatre. Ara, si plora, és que té gana. I si no, és que li estan sortint els dents. Un amic meu utilitzava mètodes tradicionals. Si el nen plorava per les dents, li donava un txupito de conyac. Això sí: quan li posava el xumet a la boca, li marcava 1,5 de taxa d'alcoholèmia. Havia d'aparcar el cotxet a un costat de la vorera fins que li baixés. Si no, els Mossos els multaven. El segon fill, sense tenir cap culpa, és víctima dels caprichs del primer. Per exemple, ja no el canvies cada hora i l'empastifes de mustela fins a les orelles. El canvies un cop al dia... I gràcies! Quan li treus el bolquer, pesa deu quilos, de tot el que hi ha allà acumulat. Que el nen deu pensar: "Vés-hi tu cagat, a l'oficina".

Un altre tema és la robeta. El primogènit ho estrena tot: que si els peücs de Tatimini, que si el pelele Petit Bató... En canvi, el segon fill aprofita la roba del primer. I durant molts anys. A la meva classe hi havia un nen que ja estava fart d'aprofitar roba. I quan arribava a casa amb un amic, sa mare sempre li deia: "Ho veus? El Jordi també aprofita la roba del seu germà". Diu: "Sí, però el seu germà no es diu Cristina". Clar, després el nano va crèixer confús. No me'n recordo del nom, però de cognom es deia "de Mairena"...

Amb el primer fill compres molts trastos que deixes de fer servir amb el segon. Com aquells walkie-talkies per sentir si el nen plora. Amb el primer fill revises les piles cada dos minuts. Amb el segon, no només treus les piles: tanques la porta per no sentir-lo.

Un dels altres fets diferencials del primer al segon fill és l'arxiu fotogràfic. Del primer fill tens tres-cents àlbums de fotos i quatre-cents vídeos. Aquelles fotos tan indignes del nen esparrat, amb tot encetadet. N'hi ha que guarden les ecografies i tot: "Mira, això és el caparró". I tu: "No, això és un monstre". O aquells pares que el dia del part ja estan allí, amb la càmera. Que el metge els ha de dir: "Pot fer el favor de sortir?". Però no del davant, de dins!. Jo tenia un amic que va anar al part de la seva "dona amb una càmera d'aquestes aquàtiques. Diu: "No, és per quan trenqui aigües, agafar-ho bé".

Del segon fill, en canvi, no tens ni una foto. Estàs una setmana sense veure'l i ja no te'n recordes de quina cara té. Un amic meu, quan va tenir el segon fill, li va haver de posar una etiqueta, perquè quan arribava a casa no el reconeixia. El tio arribava i li feia petons al fill del vei. Clar, el van acabar acusant de pederasta.

Quan surts de viatge amb el segon fill, ja no t'endus tantes coses com amb el primer: l'escalfabiberons, l'esterilitzador, el bressol-càmping, el llit plegable, la banyera... Al segon fill, el banyes directament al vàter de l'hotel. I per saber la temperatura de l'aigua, no utilitzes un d'aquells termòmetres en forma de peixet. Fas servir el mètode del color. El tires directament a l'aigua: si es posa vermell, és que està molt calenta; si es posa morat, és que està molt freda.

Article del llibre "Hem de parlar" de l'Andreu Buenafuente.



CONSELHERIA DE TORISME E TRANSPÒRT

HORARIO DE TRANSPORTE INTERNO DEL VALLE DE ARAN - DE LUNES A VIERNES

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

HORARIO DE TRANSPORTE INTERNO DEL VALLE DE ARAN - DE LUNES A VIERNES

| BERET | 7:45 | 10:45 | 17:00 | SOLO TEMPORADA DE ESQUI | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|-------|
| TANAU | 7:45 | 10:30 | 12:20 | 13:50 | 14:35 | 15:40 | 16:45 |
| BAQUEIRA | 7:40 | 8:30 | 9:20 | 10:20 | 12:20 | 13:50 | 15:50 |
| TREDOS | 7:35 | 8:27 | 9:17 | 10:17 | 12:17 | 13:47 | 14:32 |
| SALARDÚ | 7:32 | 8:24 | 9:14 | 10:14 | 12:14 | 13:44 | 14:29 |
| GESSA | 7:31 | 8:23 | 9:13 | 10:13 | 12:13 | 13:43 | 14:28 |
| ARTIES | 7:29 | 8:20 | 9:10 | 10:10 | 12:10 | 13:40 | 14:25 |
| GAROS | 7:27 | 8:18 | 9:08 | 10:08 | 12:06 | 13:36 | 14:21 |
| CASARILH | 7:26 | 8:15 | 9:05 | 10:05 | 12:05 | 13:35 | 14:20 |
| ESCUÑHAU | 7:25 | 8:13 | 9:03 | 10:03 | 12:03 | 13:33 | 14:18 |
| BETREN | 7:23 | 8:06 | 9:01 | 10:01 | 12:01 | 13:31 | 14:16 |
| VIELHA | 7:22 | 8:05 | 9:00 | 10:00 | 12:00 | 13:30 | 14:15 |
| VIELHA | 07:21 | 07:02 | 08:52 | 09:52 | 11:52 | 13:27 | 15:15 |
| VILAC | 7:20 | 8:00 | 8:50 | 9:50 | 11:50 | 13:25 | 15:10 |
| BETLAN | 7:19 | 7:59 | 8:49 | 9:49 | 11:49 | 13:24 | 15:09 |
| AUBERT | 7:17 | 7:57 | 8:47 | 9:47 | 11:47 | 13:22 | 15:07 |
| PONT D'ARRÓS | 7:14 | 7:54 | 8:44 | 9:44 | 11:44 | 13:19 | 15:04 |
| BENOS | 7:13 | 7:53 | 8:43 | 9:43 | 11:43 | 13:18 | 15:03 |
| ES BORDES | 7:10 | 7:50 | 8:40 | 9:40 | 11:40 | 13:15 | 15:00 |
| ARRÓ | 7:09 | 7:49 | 8:38 | 9:38 | 11:39 | 13:14 | 14:59 |
| ERA BORDETA | 7:07 | 7:47 | 8:37 | 9:37 | 11:37 | 13:12 | 14:57 |
| BOSSOST | 7:04 | 7:44 | 8:34 | 9:34 | 11:34 | 13:09 | 14:54 |
| LES | 7:00 | 7:42 | 8:32 | 9:30 | 11:30 | 13:05 | 14:50 |
| PONTAUT | | | 7:40 | 8:30 | | | |

OTROS SERVICIOS

Información:
902 422 242

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|
| 04.40 | 05.07 | 13.07 | LES | 12.08 | 20.08 | 21.05 |
| 05.00 | 05.30 | 13.30 | VIELHA | 11.45 | 19.45 | 20.45 |
| - | 08.30 | 16.30 | LLEIDA | 09.00 | 17.00 | - |
| - | 09.00 | 17.00 | LLEIDA (*) | 08.45 | 16.45 | - |
| 09.45 | 11.15 | 19.15 | BARCELONA | 06.30 | 14.30 | 16.00 |

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO
DEL VALLE DE ARAN

SÁBADOS Y FESTIVOS

Pontaut

| | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 03.35 | Les | 23.30 |
| 03.33 | Bossost | 23.34 |
| 03.30 | Era Bordeta | 23.37 |
| 03.28 | Arró | 23.39 |
| 03.27 | Es Bordes | 23.40 |
| 03.24 | Benós | 23.43 |
| 03.23 | Pont d'Arrós | 23.44 |
| 03.20 | Aubert | 23.47 |
| 03.18 | Betlan | 23.49 |
| 03.17 | Vilac | 23.50 |
| 01.15 03.15 | Vielha | 23.52 02.25 |
| 01.10 03.10 | Vielha | 00.00 02.30 |
| 01.09 03.09 | Betrén | 00.01 02.31 |
| 01.07 03.07 | Escunhau | 00.03 02.33 |
| 01.05 03.05 | Casarilh | 00.05 02.35 |
| 01.04 03.04 | Garós | 00.06 02.36 |
| 01.00 03.00 | Arties | 00.10 02.40 |
| 00.37 02.57 | Gessa | 00.13 02.43 |
| 00.36 02.56 | Salardú | 00.14 02.44 |
| 00.33 02.53 | Tredós | 00.17 02.47 |
| 00.30 02.50 | Baqueira | 00.20 02.50 |
| | Tanau | |
| | Beret | |

LINEA REGULAR DIARIA DE LUNES A VIERNES
HORARIO TRANSPORTE CASAU

| | | | | |
|------|-------|----------------|-------|-------|
| 8:40 | 14:30 | Casau | 14:25 | 17:20 |
| 8:45 | 14:40 | Parador | 14:20 | 17:15 |
| 8:50 | 14:45 | Vielha Rotonda | 14:15 | 17:10 |
| 8:55 | 14:55 | Vielha | 14:10 | 17:00 |



c/ SAN Nicolás, 3 - VIELHA

OBSERVACIONES: Circulará todos los días del año, excepto el día de Navidad.

(*) Enlaces directos por autopista con Barcelona.

Los enlaces de los domingos con Lérida, rogamos sean consultados.

caliu®

30 AÑOS CUIDANDO AL DETALLE
LA DECORACIÓN DE SU HOGAR

CORTINAS
ROPA DE HOGAR
LENCERÍA

Tel. 973 64 00 93
FAX 973 64 05 15

MEDICINA Y ESTETICA

ELIMINACIÓN DE VARICES SIN CIRUGÍA

En varias ocasiones me he referido a los modernos tratamientos para eliminar las varices sin necesidad de un quirófano. Técnicas médicas que se realizan en una consulta médica autorizada por la administración. Cada vez es mayor la demanda de información sobre dichas técnicas. Por ello creo adecuado responder a las tres cuestiones que más se repiten en la consulta: QUÉ, CUANDO Y CÓMO. En la actualidad el tratamiento de elección para eliminar una variz sin cirugía es la moderna MICROESCLEROSIS. A esta técnica me voy a referir.

¿QUÉ ESCLEROSAR? En la actualidad todas los vasos sanguíneos dilatados se pueden esclerosar. Es preferible dejar para la intervención de cirugía vascular a los dos grandes troncos venosos superficiales de la pierna. Uno de ellos recorre la cara interna de la pierna desde el tobillo a la ingle. El otro recorre la cara posterior de la pierna desde el tobillo a la rodilla. Estos vasos cuando se dilatan suelen tener un diámetro que oscila entre 5 mm. y 2 cm. Todo lo demás se puede esclerosar en consulta médica, fundamentalmente las siguientes:

- § Finas ramitas unidas como si fueran escobas con su mango central. Pueden ser de color rojo o azulado.
- § Venas de varios milímetros de grosor y de color azulado. A veces están agrupadas y otras veces aisladas. Su longitud varía desde pocos centímetros a 10-20 cm.
- § Nódulos varicosos que pueden tener hasta 1-2 cm de grosor.
- § Variculias de color rojo del tamaño de un pelo.

¿CUÁNDO ESCLEROSAR? Lo ideal es no esperar a que provoquen síntomas como pesadez, molestias e hinchazón. Cuando aparecen se van eliminando progresivamente. La época del año más indicada es otoño e invierno ya que es conveniente colocarse durante el tratamiento unas medias de compresión adecuada y no tomar el sol.

¿CÓMO SE ESCLEROSA? Es muy importante el tratamiento completo para mejorar la circulación de retorno que es la responsable de la aparición de las varices. Este tratamiento lo aconseja el médico una vez realizada una completa historia clínica con la adecuada exploración vascular. El tratamiento médico para eliminar las varices es muy poco molesto y consiste en inyectar una sustancia médica en el vaso sanguíneo al tiempo que se visualiza como va desapareciendo la variz. Si es pequeña con un pequeño pinchazo es suficiente. Si es muy larga puede necesitar 2 ó 3 pinchazos. Como la aguja es más fina que una aguja de insulina apenas provoca dolor y el tratamiento es únicamente allí donde está el problema sin afectar a los tejidos que rodean las varices. Posteriormente el médico coloca un vendaje adecuado para conseguir una presión uniforme y conseguir los mejores resultados lo que se traducirá en un menor número de sesiones de tratamiento. Una vez realizada la esclerosis la sangre circula por las venas profundas que es por donde tiene que circular. Las varices esclerosadas se convierten en tejido cutáneo y dejan de ser visibles.

Es muy importante seguir las recomendaciones del médico para el control en domicilio: medias de compresión, cremas hidratantes, prevenir los hematomas, evitar el sol... En general las varices más gruesas necesitan 1-2 sesiones. Las más finas pueden requerir alguna sesión más y como he comentado más arriba prácticamente todas las varices pueden tratarse de este modo.

Dra. María José Cutando Longás

**MEDICINA
NATURISTA Y
ESTETICA**

**OBESIDAD Y CELULITIS - MESOTERAPIA Y DIETO TERAPIA
MANCHAS FACIALES - PEELING MÉDICO
RELEÑOS DE ARRUGAS Y LABIOS
VARICOSIDADES - PUNTOS RUBÍ
VERRUGAS - ACNÉ - CAÍDA DE CABELO
ACUPUNTURA - HOMEOPATÍA - FITOTERAPIA**

Dra. María José Cutando Longás

Colegiada nº 12.011

Plaça Pas d'Arrò, 5 1^o 3^a - 25530 VIELHA (Val d'Aran)

Tel. 661 68 64 84

www.medicinanaturistayestetica.com

**INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA**



LES

NUEVA CONSTRUCCIÓN

Casa unifamiliar de 204 m². Cuatro habitaciones, 3 baños, garaje 2 coches y trastero. Acabados primera calidad. Directo promotor. 360.000 €.

Apartamento dúplex. 3 habitaciones, 2 baños, parking y trastero. 270.000 €.

Tel. 629 355 224

MRW
30 años generando confianza

TRANSPORTE URGENTE

SE TRASPASA

De hoy para hoy:

- CATALUÑA
- ZARAGOZA
- HUESCA

**TRANSPORTE
DE
MASCOTAS**

URGENTE: 10 a.m.

SEMI URGENTE: 24 horas

**GUARDAMUEBLES
Y MERCANCIAS**

**Avda. Maladeta, 19 Local 1
(La Solana)
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 12 52**



Carmen CAUBET
DECORACIÓN

PROYECTOS DE DECORACIÓN
TAPICERIAS
OBJETOS DE REGALO

Passeg dera Libertat, 18
25530 Vielha
Tel. 973 640 157
Fax: 973 641 758

TALLERES GARONA

CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL

INSTALACIÓN
DE LÁMINAS DE
CONTROL SOLAR,
HOMOLOGADAS



VENTA DE
CADENAS TEXTILES
SUSTITUCIÓN
DE LUNAS

Políg. Mijaran - Nave 3 Tel. 973 64 02 09 - Móvil 619 03 55 71
25530 - VIELHA
Fax 973 64 19 37

CONSTRUCCIONES
José Rodriguez



c/ Sacuma, 2 2º
25598 -GAUSAC

Tel./Fax 973 64 09 59
Móvil 619 073 863



(Camión porta-escombros)

Carret. de Francia s/n
25530 - VIELHA
Tel./Fax 973 64 25 44

**ALQUILER
DE
MAQUINARIA**
JOAQUÍN CALVO

VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARRETILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTROGENOS
DUMPERS
HORMIGONERAS ETC....

Carret. Nacional 230, km.124,2
25520-EL PONT DE SUERT
Tel./Fax 973 69 10 27

Nueva Promoción Vila

Pisos y Duplex de 2 y 3 Habitaciones
Próxima Entrega

Alquileres Temporada de Ski 2008/2009

ETH
Puntet
Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras y Servicios
Compra-venta de inmuebles
Obra Nueva y Segunda Mano
Tramitación de Permutas
Alquileres de Vacaciones

Mont

Obra Nueva
Apartamentos
Dúplex y
Casas de 2 y 3
Habitaciones
Desde 300.000 €

Oportunidades de
Obra Nueva,
Semi-Nuevos y
Segunda Mano
Contrate su Alarma de
Hogar

www.puntet.com
info@puntet.com
973 64 25 31 Avd. Garona 29
605 87 98 36 Vielha



ETH REFUGI D'ARAN APARTHOTEL



Av. Garona, 27 - VIELHA

Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56



Déguste nuestra
cocina en el restaurante **El Acebo**

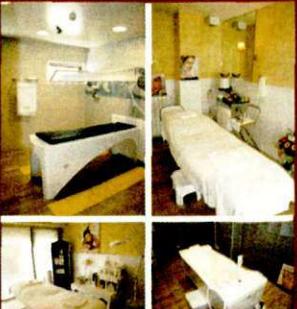


(Abierto todo el año)



LAS TERMAS DEL REFUGI

HIDROTERAPIA - MANICURA
PEDICURA - DÉPILACIÓN
SAUNA VAPOR - QUIROMASAJE
REFLEXOTERAPIA - CORRIENTES
TRATAMIENTOS CORPORALES Y FACIALES



Avda. Garona, 27 (Junto al Palacio de Hielo)
25530 - VIELHA (Urgell - Val d'Aran)
Tel. 973 64 30 02 Fax 973 64 30 56
www.elrefugiodearan.com



Baqueira-Beret · Boí Taüll Resort · Gran Pallars Espot Esquí · Gran Pallars Port-Ainé · Port del Comte Tavascan · Aransa · Bosc de Virós · Lles de Cerdanya · Sant Joan de l'Erm · Tuixent-La Vansa



lleida

amb els cinc sentits



del Pirineu a la Plana, viu l'hivern a Lleida

amb rutes gastronòmiques, culturals i de natura · turisme ornitològic
excursions i passeigs a cavall, en BTT o a peu · relax en balnearis i spas
més de 550 allotjaments rurals · acaricia, mira, escolta, olora, assaboreix



RECETARIO DE LA TRASTIENDA



Ingredients 4 pax

Carabassa (700gr)
1 ceba
1 porro picat
50gr mantega
1 copa vi blanc
4 c.s d'oli d'oliva
3 taronges
300 gr fetge d'ànec
sal i pebre negre
sal maldon
1 pomelo
1 mandarina
½ llimona
1 c.s de cebollino picat
1 all picat

Crema de carabassa, fetge i cítrics



Primer plat

Pelar i laminar la carabassa. Posar l'oli d'oliva i la mantega en una cassola al foc. Potxar la carabassa, la ceba i el porro, afegir vi blanc i reduir. Agregar 2 litres d'aigua mineral i bullir. 30 min. Incorporar el suc de 2 taronges. Bullir 10 minuts i sal-pebrar. Titurar i col.lar. Reservar la crema de carabassa calenta.

Oli de cítrics
Treure els galls dels cítrics i barrejar en un bol, el cebollino, l'all i l'oli i sal-pebrar.

Fetge d'ànec
Tallar el fetge d'ànec a trossos. Salpebrar i enfarinar lleugerament passar-lo per la paella ben calenta i sense oli, fins que quedi ben daurat. Secar amb paper de cuina.

Muntatge
En un plat soper, fer un llit de crema, els trossos de fetge calent, amanir amb l'oli de cítrics, i decorar amb una mica de pebre negre i sal maldon.

Bacallà amb samfaina i sopa al pil-pil

Ingredients 4 pax

½ morro de bacallà
1 pebrot vermell i verd
1 albergínia
1 carabassó
1 cullereta d'all pelat i picat
½ cabeza d'all
oli d'oliva verge
1 rama timó
1 rama de romàni
3 fulles de llorer
¼ litre de nata
¼ litre de llet sencera
2 tasses d'oli de girasol
2 manats de sàlvia
sal



Bacallà

Racionar i deixar-lo en remull 24h a la nevera i canviar 2 cops l'aigua. Treure'l de l'aigua i secar-lo bé. En un cassó alt posar oli d'oliva fins ¼, la ½ cabeza d'all, el timó, el romàni i el llorer.

Quant l'oli està a 80°, posar-hi el bacallà amb la pell cap a dalt. Confitar-lo 10-15 minuts i reservar.

Samfaina

Netejar i tallar el pebrot verd, vermell, carabassó i l'albergínia a daus molt petits. Saltejar les verdures a foc viu amb una mica d'oli i all pelat i picat 5-10 minuts.

Pil-pil

Retirar la gelatina de l'oli al vas de la batedora

En un cassó petit, reduir la nata i la llet durant 5 min a foc baix. Amb la batedora al mínim incorporar molt lentament la barreja tèbia de nata i llet reduïdes, emulsionant amb la gelatina.

Presentació

Muntar el plat fent una base de samfaina, posar el bacallà a sobre i als costats hi barregem la sopa al pil pil.

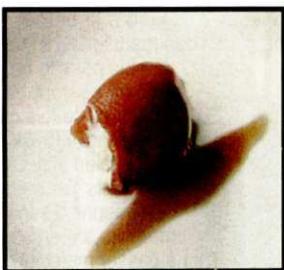
Gratinar durant 5 minuts, al forn a 160 °



Maduixes amb nata

Ingredients

1 kg maduixes
100 gr nata muntada
250 gr nous
450 gr sucre
125 gr vinagre
1 fulla gelatina
1 llimona
aigua



Postre

Preparació

Netejar les maduixes. Tallar-les fines, afegir unes gotes de llimona. Posar-les amb un colador xino, i aixafar-les. Passar-ho al congelador trencant amb una barilla els cristalls, fins que estigui al punt del gelat.

Praliné

Amb un cassó, posar 250gr de nous i 250 gr de sucre. Remenar continuament fins que les nous quedin cobertes de sucre. Deixar refredar, passar-ho per una trituradora per aconseguir un praliné.

Gelatina de vinagre

Amb un cassó, barrejar 250 gr de sucre i 250 gr d'aigua. Quan arranqui a bullir remenar una mica i apagar el foc. Remullar les fullles de gelatina amb aigua durant 5 min. Diluir al cassó, el xarop, encara calent.

Fora del foc afegir lentament al xarop el vinagre.

Disporar en un recipient i deixar quallar durant 15 min a la nevera. Ja quallat, trencar la gelatina de vinagre.

Presentació

Posar una mica de nata muntada damunt del gelat, i el praliné. Fer una ola de gelat. Posar la gelatina de vinagre al costat.

Recetas facilitadas por Escola d'Ostalaria y la Trastienda

**tras
la tienda**

- **Tapas**
- **Raciones**
- **Pinchos**
- **Productos típicos**

C/ MAJOR 66 - BOSSOST - VAL D'ARAN

distribuciones alimentarias
basko
S.C.P.

973 64 74 31 | d.a.basko@terra.es



**Escola d'Ostalaria
Les - Val d'Aran**

Carrer des Banhs s/n · 25530 Les (Val d'Aran) Spain · 34 973 64 72 42 · c5006148@xtec.cat



POUR NOS AMIS

J'AI ÉTÉ CONTREBANDIER (Continuation)

Enfin, revenons à nos gardes civiles, et à une vingtaine de questions : »Vous êtes né en Espagne et vous avez un passeport français ? Pourquoi ? Qu'est ce que vous venez faire en Espagne ? » Réponse : je ne viens pas en Espagne, je viens au Val d'Aran manger des côtelettes d'agneau à la braise, et de voir nos gardes civiles verts de rage, car certainement, ce n'était pas des catalans, plutôt des madrilènes, et ne pouvaient pas comprendre. Enfin, deux heures

de plus passée en leur désagréable compagnie. Plus de quarante années se sont écoulées depuis cette époque là, et malgré des centaines de fois que je suis passé sur mon fameux pont sans être roi, à chaque fois, des souvenirs de toute sorte réveillent ma mémoire, parfois bien tristes et humiliants, et souvent comiques. Mais par une seule fois j'ai passé cette bande de terrain qu'on dit toujours « européenne » sans contrôle, ni humiliation, sans qu'il revienne à ma mémoire toutes les combines que j'ai été obligé de faire pour arriver à passer ma contrebande, car oui, j'ai été contrebandier dangereux pas mal de temps. J'ai été considéré dangereux, car j'aurais pu contaminer la France avec mon kilo de côtelettes, que je réussissais parfois à passer. Car figurez vous que j'ai été passionné de la pêche à la truite, et presque tous les dimanches, je partais pêcher à Bossòst, et à mon retour, c'était là que j'ai commencé mon contrebande. Ça commençait avec les espagnols. Contrôle du nombre de truites, la taille, le poids et tout ça avec une amabilité à faire mourir de peur. Après

Vient le contrôle plus rigoureux, c'est de la contrebande plus dangereuse, c'est-à-dire un mètre cinquante de chorizo, un kilo de

côtelettes d'agneau, un mètre de botifarras. Je les cachais dans des endroits tellement invraisemblables qu'ils arrivaient

à Toulouse dans un état plus que lamentable.

Un jour fatigué de tous ces contrôles, et pris d'un besoin pressant, je me suis permis une petite remarque pour accélérer les contrôles, vu mon besoin, à une douanière blonde. Cela ne lui a rien fait, mais par la suite, pendant près de deux ans, ça m'a permis d'être contrôlé au maximum chaque dimanche.

Que voulez vous ? Le coup de foudre existait déjà à l'époque, et grâce aux inventaires, le scanner n'était pas encore au point.

Sinon un souvenir qui nous fait rire en famille, chaque fois que nous l'évoquons, il est arrivé à un ami que nous avons à Toulouse, d'origine espagnole, marié à une française, très souvent arrivait de promener en montagne côté Bossòst. A Toulouse ils habitaient dans un immeuble à étages et leur plaisir était les pots à fleurs dans le balcon. Alors figurez vous la chance, au cours d'une promenade à Artiga de Lin, se sont trouvées face à une montagne, (petite) de crottin de cheval. Alors pas un minute à perdre, on met une toile dans la malle et on fait un plein de crottin pour les fleurs. Au retour pas de contrôle dans la frontière espagnole. Mais ils avaient oublié qu'il leur restait celle qui était censé être la leur. A leur arrivé un douanier sortant de sa tanière, avec un rictus dans son faux sourire, demande mon copin s'il avait quelque chose à déclarer. Mon copin pris de cours, et ne se rappelant pas du nom du crottin, pris d'un fou rire lui dit avoir la malle pleine de merde. Notre chevalier de la loi, pas content, repose la même question. Mon copin s'étouffant de rire répond : « C'est la merde ». Le douanier, fou de rage, lui fait mettre de côté la voiture et ouvrir la malle. Vider le tout à la main par terre Toute la voiture passée au peigne fin, et après deux heures de parlementer et de négociations avec la femme du copin, ont réussi à rentrer chez eux sans crottin évidemment, mais avec l'odeur.



Article écrit par M. Jo Tarin



Arancasa.com

973 64 27 13
609 73 99 84

WWW.ARANCASA.COM

CONSULTE TAMBIEN:

www.anecasa.com

ERICHART@ARANCASA.COM

Av. Pas d'Arrò, nº 22 local 1
25530 - Vielha

NUEVA OFICINA ARANCASA

VISÍTENOS AHORA EN:

**AVENIDA PAS D'ARRÒ Nº 22 L - 1
VIELHA**



Casa unifamiliar en Bagergue
3 dormitorios, 2 baños. 1 aseo
Superficie: 130 m2 A estrenar
Precio: 399.000 €



Casas Unifamiliares con terraza-jardín
en Bossost, a estrenar, 150m2.
Soleadas y buenas vistas
Gran oportunidad!!!!
PRECIO: 276.500



Apartamento espacioso de obra nueva, en
Gessa con vistas a Baqueira.
Dispone de 3 dormitorios 2 baños ,cocina
abierta al salón.
Calefacción a Gas ,parking y trastero



Bossost, próxima entrega:Apartamentos
a estrenar de 1, 2 y 3 dormitorios.
Precios desde: 114.200 €



Apartamento duplex en Gausac, con salón
comedor con chimenea, cocina
independiente, 3 dormitorios dobles, 2 baños
completos y terraza con excelentes vistas.
Muy soleado y plaza de parking 257.000€



Apartamento en pleno centro de Vielha.
con salón comedor con chimenea,
cocina americana, 2 dormitorios, 2
baños.Terraza



El Mirador de Gausach Promoción de
nueve casas en Gausach. Disfrute de
la montaña sin renunciar a las
comodidades. Impresionantes vistas!



Apartamento en Gausach3 dormitorios
dóbles, 3 baños, terraza de 25m2,cocina
independiente.Plaça de parking y
trasteroVistas espectaculares
329.900€



Apartamento en Vielha, con salón
comedor, cocina americana, con
espacioso altillo donde se encuentra
el dormitorio.Terraza con vistas, y
soleada.216.000€



Apartamento en Gausach, con
espacioso salón comedor con
chimenea, cocina independiente, dos
dormitorios, dos baños.trastero, y
parking comunitario Superficie de 90m2.
240.400€



**Todas nuestras ofertas las encontrará
en nuestra página web:**

WWW.ARANCASA.COM
luxaran
VIDAS UNICAS



**EL EQUIPO DE
ARANCASA LES
DESEA UNAS
FELICES
FIESTAS**

TEMAS DE ASESORIA

EL ARBITRAJE COMO MEDIO DE SOLUCIÓN DE CONTROVERSIAS

El arbitraje es un procedimiento por el cual se somete una controversia, por acuerdo de las partes, a un árbitro o a un Tribunal de varios árbitros, que dicta una decisión sobre la controversia que es obligatoria para las partes. Al acogerse al arbitraje, las partes optan por un procedimiento privado de solución de controversias en lugar de acudir a los Tribunales.

Un proceso de arbitraje únicamente puede tener lugar si ambas partes lo han acordado, previamente, en contrato, mediante cláusula específica. En caso de controversias futuras que pudieran darse de un contrato, sea de la naturaleza que sea, el organismo competente sería un Tribunal Arbitral, en lugar del tradicional Juzgado.

La Corte de Arbitraje Económico de Derecho y Equidad

Con el objeto de descargar de trabajo a los juzgados ordinarios mediante juicios rápidos, en 1999 se creó una institución arbitral denominada Corte de Arbitraje Económico de Derecho y Equidad, cuyas sentencias tienen carácter firme y son de obligado cumplimiento.

Esta institución tiene su especialidad en asuntos de destacada relevancia económica y social, tales como arrendamientos, Comunidades de Propietarios o garantías en el sector inmobiliario, contando con gran volumen de casos en todo el territorio nacional, se sitúa como el principal organismo independiente de arbitraje institucional en España, logrando desde su creación la resolución de más de 14.000 procedimientos.

La aportación que La Corte de Arbitraje hace por evolucionar la justicia mejorando el acceso a una justicia rápida y accesible para los ciudadanos, ha marcado el camino a seguir por el resto de instituciones de los países de nuestro entorno, siendo así reconocida por diversas instituciones a nivel nacional e internacional, como el Banco de España, que propone la alternativa arbitral y la "Garantía de Alquiler de la Corte de Arbitraje" como "una de las medidas más efectivas para reducir notablemente los plazos para ejecutar un desahucio", mientras que el Fondo Monetario Internacional (FMI) ha apoyado expresamente aquellas iniciativas de este carácter destinadas a la mejora de la eficacia y transparencia del mercado inmobiliario en España.

Creadora de un Standard de calidad en la administración de justicia con el Compromiso Institucional de Calidad, único en la historia de la justicia, y siendo la única Institución arbitral que lo aplica, consigue cumplir así con su misión de dar el mejor servicio a los ciudadanos.

PNAG

El Plan de Alquiler Garantizado (PNAG), creado para proteger e incentivar la vivienda de alquiler, es un conjunto de medidas aplicadas al amparo de la Ley 60/2003 y siguiendo la Recomendación 12/86 del Comité de Ministros del Consejo de Europa para descargar de trabajo a los juzgados ordinarios en materia de arrendamientos.

Garantía de Alquiler

La Garantía de Alquiler es el único impreso oficial del PNAG y de este sistema especial de Jurisdicción en Arrendamientos. Se adjunta a cualquier contrato de arrendamiento (vivienda, local, nave, etc.) entre particulares o empresas y para toda su duración, garantizando al ciudadano que, en caso de que surja cualquier tipo de controversia, ésta se resuelva juzgándose de una forma eficaz y ágil y con toda la firmeza que implica una sentencia de carácter firme y de obligado cumplimiento.

El impreso de la Garantía de Alquiler se puede incorporar al contrato de alquiler en cualquier momento de la duración del mismo ya que tiene carácter retroactivo y además no prescribe. Se encuentra disponible en más de 6.000 puntos de venta. Gracias al COMPROMISO DE CALIDAD de la Institución se consigue evitar los perjuicios que provocan los retrasos en la justicia. Con este sistema, cada caso se enjuicia en un plazo máximo de 30 días contando desde su inicio hasta que se dicta sentencia, y si se retrasa sólo un día, La Corte de Arbitraje se responsabiliza adelantando las cantidades reclamadas, consiguiendo tranquilidad y confianza en el sistema.

Agencia Autorizada: J. Toló i Associats S.L. WWW.TOLOASSOCIATS.COM

Colaboradores: Abogados Conesa y Corte de Arbitraje

Yolanda Amieli Sangués, abogada.

QUIÉN LO HA DICHO?

- 1 - El sapo.
- 2 - Frankenstein.
- 3 - La bella.

LA PREDICIÓN

- La probabilidad de que la meteorología local tenga una predicción errada y la nacional sea correcta es igual a:
(1/3)(3/4)= 1/4

- La probabilidad de que la local sea correcta y la nacional falsa sea de (1/4)(2/3)= 1/6

Por lo tanto, la probabilidad de que llueva son de 1/4 contra 1/6 o bien 3 contra 2, por lo tanto será igual a 3/5

soluciones

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | S | P | A | R | R | A | G | O |
| A | N | E | J | N | E | R | E | B |
| N | A | P | T | O | M | A | T | E |
| Z | A | N | A | H | O | R | I | A |
| C | E | B | O | L | L | A | M | C |
| A | G | L | E | C | A | O | I | O |
| A | L | O | R | A | C | S | E | B |
| A | L | C | A | C | H | O | F | A |
| E | S | P | I | N | A | C | A | N |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 4 | 6 | 9 | 1 | 5 | 2 | 3 | 7 |
| 7 | 9 | 1 | 3 | 2 | 8 | 4 | 6 | 5 |
| 3 | 5 | 2 | 7 | 6 | 4 | 1 | 9 | 8 |
| 1 | 8 | 9 | 4 | 5 | 7 | 6 | 2 | 3 |
| 2 | 7 | 5 | 1 | 3 | 6 | 9 | 8 | 4 |
| 4 | 6 | 3 | 2 | 8 | 9 | 7 | 5 | 1 |
| 9 | 3 | 7 | 8 | 4 | 2 | 5 | 1 | 6 |
| 6 | 2 | 8 | 5 | 7 | 1 | 3 | 4 | 9 |
| 5 | 1 | 4 | 6 | 9 | 3 | 8 | 7 | 2 |
| 9 | 6 | 1 | 8 | 2 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| 4 | 2 | 8 | 7 | 5 | 9 | 6 | 3 | 1 |
| 3 | 5 | 7 | 6 | 1 | 4 | 9 | 2 | 8 |
| 8 | 1 | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 | 9 |
| 6 | 9 | 2 | 4 | 3 | 8 | 1 | 7 | 5 |
| 7 | 4 | 5 | 1 | 9 | 6 | 2 | 8 | 3 |
| 2 | 8 | 6 | 9 | 4 | 5 | 3 | 1 | 7 |
| 1 | 3 | 4 | 2 | 8 | 7 | 5 | 9 | 6 |
| 5 | 7 | 9 | 3 | 6 | 1 | 8 | 4 | 2 |



c/ Sant Jaume, 9

25540 -LES (Val d'Aran)



FACHADA ESTE

COMPRA A PRECIOS DE TASACIÓN (SOBRE PLANO) INMEJORABLE.



OBRA NUEVA. PRECIO VENTA DE PISOS POR TOTAL SUBROGACIÓN HIPOTECA INFORMATE!!
TERRAZA DE 50m². 3 dorm



PRECIOSO TRIPLEX CON COMEDOR DE 50 M2. VISITA INMEDIATA. PRECIO NEGOCIALBE



Piso nuevo, amueblado, 2 dorm. 2 baños. Comedor, cocina office. Plaza parking. 180.300 €.



Borda + casa + terreno de 2.500 m². Acceso, agua y luz. 240.000 €.



PRECIOSA CASA CON 2 DORMITORIOS Y 2 SUITES. COMEDOR CON PEQUEÑO JARDÍN. 2 AÑOS. CONSULTAR PRECIO



PRECIOSO PISO DE 3 HAB. TERRAZA DE 40 M2. SOL Y VISTAS. ULTIMO PRECIO HASTA DICIEMBRE 185.000€



Viella: Piso 2 dorm. Vistas al río Garona. cocina amueblada. Parling. 200.000€



Borda a reformar dentro de casco urbano con anteproyecto. 80.000 €.

ALQUILERES DE OBRA NUEVA DESDE 650 €/MES. 3 HAB



PISO DE 3 DORM. 2 BAÑOS, COCINA DE 15M2. OBRA NUEVA. PARKING. 210.000.-€



Terreno de 300 m² en Fos. Increíbles vistas. Orientación sur. Para construcción de una vivienda. 32.000 €.



OBRA NUEVA EN LES. PARA ENTRAR A VIVIR, 2 Y 3 DORMITORIOS, PARKING Y TRASTERO. PRECIOS INCREÍBLES 35.000.-€ MENOS



LUTZ - ARAN

Tel.: 609 20 88 03

SERVICIOS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PISOS - COMUNIDADES - HOTELES - RESTAURANTES - PISOS EN OBRAS - CRISTALES



| | | | |
|----------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| FARMACIA PALÀ (VIELHA) | 973 642 585 | HOSPITAL COMARCAL DE VIELHA | 973 640 008 |
| FARMACIA CATALÀ (VIELHA) | 973 642 346 | DISPENSARI ARTIES | 973 642 847 |
| FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST) | 973 648 219 | DISPENSARI BOSSÒST | 973 648 211 |
| FARMACIA ALMANSA (LES) | 973 647 244 | DISPENSARI LES | 973 648 229 |
| FARMACIOLA PALÀ (ARTIES) | 973 644 346 | DISPENSARI SALARDÚ | 973 644 030 |
| FARMACIOLA PALÀ (BAQUEIRA) | 973 644 462 | | |
| FARMACIOLA CATLÀ (SALARDÚ) | 973 644 225 | | |

| | | | |
|---------------------------------|-------------|---------------------------|-------------|
| GUARDIA CIVIL VIELHA | 973 640 005 | POLICIA NACIONAL (URG) | 091 |
| GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG) | 062 | POLICIA NACIONAL COM. LES | 973 648 014 |
| GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG) | 973 640 005 | | |
| | | MOSSOS D'ESQUADRA (URG) | 088 |
| | | MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA | 973 357 285 |

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| ALSINA GRAELLS BARCELONA | 93 244 98 32 |
| ALSINA GRAELLS INFORMACIÓ | 902 422 242 |
| SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÁ | 973 642 842 |
| CORREUS - OFICINA VIELHA | 973 641 815 |
| GREMI D'OSTALARIA DERA VAL D'ARAN | 973 640 601 |
| ESCOLA D'OSTALARIA DE LES | 973 647 242 |
| ESTAT DEL TRANSIT DE CATALUNYA | 900 647 242 |
| PARROQUIA DE VIELHA | 973 640 021 |
| PARROQUIA DE BOSSÒST | 973 648 253 |
| PARROQUIA DE LES | 973 648 105 |
| PARROQUIA DE SALARDÚ | 629 791 095 |
| FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN) | 973 258 023 |
| | 699 575 390 |
| FUNERARIA SAURA (VIELHA) | 608 398 222 |
| | 609 571 098 |

| | |
|----------------------------------|-------------|
| BOMBEROS (URGÈNCIES) | 085 |
| POMPIERS D'ARAN | 973 640 080 |
| POMPIERS BOSSÒST | 973 648 380 |
| EMERGENCIES Y RESCAT DE MONTANYA | 973 640 080 |
| CONSELH GENERAU D'ARAN | 973 641 801 |
| AJUNTAMENT VIELHA | 973 640 018 |
| AJUNTAMENT ARTIES | 973 641 612 |
| AJUNTAMENT ES BORDES | 973 640 939 |
| AJUNTAMENT BOSSÒST | 973 648 157 |
| AJUNTAMENT LES | 973 648 007 |
| AJUNTAMENT SALARDÚ - NAUT ARAN | 973 644 030 |
| INF. TURISME VIELHA | 973 640 110 |
| INF. TURISME BOSSÒST | 973 647 279 |
| INF. TURISME SALARDÚ | 973 645 197 |
| INF. TURISME LES | 973 647 303 |
| TORISME VAL D'ARAN | 973 640 688 |
| MOSEUS DERA VAL D'ARAN | 973 641 815 |

La Botigueta del Mauberme

El Hotel Mauberme les ofrece
un nuevo espacio: La Boutique del Hotel

Joyas ■ Complementos ■ Artesanía y decoración

Abierto a todo el público
iVenga a conocernos!

Joyas Complementos Porcelanas

www.hotelmauberme.com ■ Ctra. de Bagergue, 3 SALARDÚ ■ Tel. 973 64 55 17



**ROSTISSERIA
SAL I PEBRE**

MENU I TAPES
MENJAR PER EMPORTAR
POLLASTRES I CONILLS AL AST

Tel. 973 64 71 60

C/SAN JAIME, 23 - BOSSÒST (VAL D'ARAN)

INSTALACIONES
REPARACIONES
ENERGIAS RENOVABLES
Javier Vicente

Gas, agua, calefacción
Placas solares térmicas
Calderas de bio masa
Tel: 653 974 271

instalacionesvicente@gmail.com

Coquette...moi?

CORSETERIA
LENCERIA

Pas d'arró 11
VIELHA

973 64 0872

peluquería
Carmen Sicart

c/ Casteth, 3 - Bloque B
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 07 40

Per Tu

C/ Pietat, 7
25550 BOSSÒST
Telf. 973 64 74 36

de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.
boutique grans i nous

MAINADERA

tallas especiales
(hasta la 64)

colección
otoño - invierno

vestidos de ceremonia
abierto todos los días

Tel. 973 64 72 02
LES (Val d'Aran)

diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

c/ Doctor Vidal, 1
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 23 86

Era Coquèla
restaurant

Av. Garona, 29
(A 50 m. del Palai de Gén)
25530 VIELHA (Val d'Aran)

Reserves: tel. 973 642 915

CONSTRUCCIONES

PEON CAMINO
2005 S.L.U.

**REFORMAS
MANTENIMIENTO
LIMPIEZAS**

973 64 13 33
649 94 96 21
VIELHA

!!!! PROFESIONALES DE
LA RESTAURACIÓN!!!!

Local de 160 m² - Piso de 100 m² - Amplio espacio para restaurante, a pie
de centro comercial y a 100 m. de la estación de tren - Garaje para 10 coches - Oficina de 10 m²

SE VENDE O SE ALQUILA. RAZÓN 973 640 072

PUEBLOS DE ARAN



ARRÓ

Población de la demarcación de Lairissa, que formaba parte del municipio de Es Bòrdes. Situada en la vertiente derecha del Río Garona y muy cerca del barranco de Arrò. Está a una altura sobre el nivel del mar de 908m.

En algunos documentos medievales se mencionaba como "Derror", "Error", "Baor", "Ro" y "Ror".

En el año 1.282 Arrò tenía 10 casas, el año 1613 10 vecinos, en el censo de Floridablanca, del año 1787 constaba con 98 habitantes y en 1900 90 en 23 casas. Actualmente hay 21.

En Arrò está la Iglesia de San Martí, de origen románico aunque un poco desfigurada por las reformas, aunque no podemos dejar de visitarla. Tiene una sola nave, capillas laterales, vuelta de medio punto, presbiterio enmarcado por un arco de medio punto y vuelta de arista, su campanar es planta cuadrada al oeste y octogonal en la parte superior. En uno de los muros laterales hay una inscripción latina y tiene en el interior algunas tallas policromadas del siglo XVII y una cruz procesional de plata sobredorada.

Actividades:

11 de Noviembre – Fiesta Mayor de St. Martin

28 de Agosto – Fiesta Mayor de St. Agustín

ARRÒS

El antiguo municipio de Arròs e Vila se anexionó en 1970 al de Vielha – Mijaran y pertenece a la demarcación de Marcatoa. Actualmente tiene una población de 52 habitantes.

La población está situada en la vertiente oeste de la montaña de Mariagata y sobre la confluencia de los ríos Barrados y Garona. Se encuentra a una altura de 956m.

Encontramos una construcción civil importante llamada "Cò d'Ademà" o más conocida como "Cò deth Senhor d'Arròs". Este edificio de grandes proporciones, con dos torreones en la fachada, es actualmente la sede de "El Archiu Istorico de la Val d'Aran", donde se guardan todos los documentos públicos de la Val así como algunos privados. Algunas de sus actividades son:





Difusión:

Organización de cursos dirigidos a los usuarios de archivos y a los ciudadanos.

Visitas guiadas al archivo, dirigidas, especialmente, a centros de enseñanza y otros grupos. Concertar cita previa.

Reseña periódica de las actividades del archivo en la publicación trimestral "Archivos. Boletín del Servicio de Archivos" del Departamento de Cultura de la Generalitat de Cataluña.

Requisitos para acceder: D.N.I.

Servicios de que dispone:

Consulta de documentos.

Biblioteca y Hemeroteca (bibliografía comarcal y obras de referencia).

Reproducción: photocopias.

Información documental y bibliográfica dirigida a todos los ciudadanos en general y a la Administración.

Este magnífico edificio es del año 1820.

En la parte alta del pueblo se encuentra la "Capella deth Pilar". También destaca la "Iglesia Parroquial de Santa Eulalia", en la parte oriental de la población, que es una construcción gótica de transición del siglo XIV, con posteriores reformas. Tiene una nave i vuelta de arista, con cuatro capillas laterales. Conserva una Pila Bautismal románica del S. XII, decorada con relieves florales esquemáticos y una cruz procesional gótica de plata sobredorada análoga a otras del Valle. Esta Iglesia es la única con una torre octogonal que no tiene capitel o aguja.

Subiendo por el Río Barradós y en su lado derecho encontramos la Ermita de St. Joan d'Arròs, que es una construcción románica con una casa al lado, donde se realiza una procesión el primer domingo de mayo y otra para la Segunda Pascua.

Actividades:

27 de Mayo – Fiesta de Pentecostés

29 de Agosto – Fiesta Mayor de S. Juan Bautista

EXQUISITA

Esta es la palabra que mejor define la cata celebrada el pasado día 20 de noviembre en Eth Refugi de Aran de Vielha, organizada por GAES ARAN y promocionada por "Queserías Fuentesauco" e "Ibéricos Jamogar". En la cual se degustaron los quesos de leche cruda de oveja de Zamora y los productos ibéricos de Guijuelo (Salamanca) acompañados por un delicioso caldo riojano.

Todos los productos catados se pueden encontrar, para las próximas Navidades, en la distribuidora que GAES ARAN tiene en la Avda. Maladeta, 10 de Vielha o llamando al teléfono 973.64.11.23.



Èm en temps de cambis e per tant, Aran Nau, era revista dera Val d'Aran, demore contunhar damb illusion: d'entretier-vos, informar-vos e aumplir es expectatives de toti es que viuem en agesta meravellosa terra.

Gràcies a toti pera confiança.

Eth equip d'ARAN NAU

Estem en temps de canvis i per tant, Aran Nau, era revista dera Val d'Aran, espera continuar amb il·lusió: entretenint, informant i omplint les expectatives de tots els que vivim en aquesta meravellosa terra.

Gràcies a tots per fer-nos confiança.

L'Equip de ARAN NAU

Estamos en tiempos de cambios y por tanto, Aran Nau, era revista dera Val d'Aran, espera continuar con ilusión: entreteniendo, informando, y llenando las expectativas de todos los que vivimos en esta maravillosa tierra.

Gracias a todos por la confianza.

El equipo de ARAN NAU

Dans un temps de changement et évolution, ARAN NAU, le revue de la Vallée d'Aran, aussi crée pour nos amis français, attend continuer avec la même joie et le même plaisir de vous intéresser avec son contenu, tel qu'il a fait jusqu'au présent.

Merci d'avance a tous, pour continuer à nous faire confiance

L'Équipe d'ARAN NAU



Les nostres oficines estan a:

C/ Jaime II, 14 Baixos
Vielha 25530 (Lleida)
Tel: 973 640 487
628 157 538

nauaran@nauaran.com
articulos@nauaran.com



bones
hèstes
fà torí



I Jornades gastronomiques de la Caça en Aran



13 ath 21 de deseme 2008

I Jornades gastronomiques de la Caça en Aran I Jornadas gastronómicas de la Caza en Aran I Journées gastronomiques de la Chasse en Aran

Restaurante Asador Iñaki. Arties. Tel. 973 644 554

Restaurante Casa Irene. Arties. Tel. 973 644 364

Restaurante Eth Taro. Arties. Tel. 973 642 558

Restaurante Casa Peru. Bagergue. Tel. 973 645 437

Restaurante Esquiró. Baquéira. Tel. 973 645 430

Restaurante Tamarro. Baquéira. Tel. 973 644 322

Restaurante Ticolet. Baquéira. Tel. 973 645 477

Restaurante Era Borda. Betren. Tel. 973 640 032

Hotel Husa Tuca. Betren. Tel. 973 640 700

Hotel Batalla. Bossòst. Tel. 973 648 199

Restaurante Zurbaran. Bossòst. Tel. 973 647 710

Restaurante Casa Estampa. Escunhau. Tel. 973 640 048

Restaurante Casa Turnay. Escunhau. Tel. 973 640 292

Restaurante Es Pletieus. Escunhau. Tel. 973 640 790

Restaurante La Tarteria. Garòs. Tel. 973 640 096

Restaurante Artigané. Pònt d'Arròs. Tel. 973 640 946

Restaurante Prat Aloy. Salardú. Tel. 630 084 606

Restaurante Eth Pui. Unha. Tel. 973 645 374

Restaurante Aubas 2. Vielha. Tel. 973 642 452

Restaurante Era Lucana. Vielha. Tel. 973 641 798

Restaurante Era Mòla. Vielha. Tel. 973 642 419

Restaurante Fonda d'En Pep. Vielha. Tel. 973 642 654

Restaurante La Boveda. Vielha. Tel. 973 640 491

Restaurante Oço. Vielha. Tel. 973 642 820

ERA VAL DE D'AUTI TEMPSI

ERA VOP E ETH GRILHON

Un còp ère, quan Nòste-Sénher caminaue peth mon endauant, en pòble de Les, de cap ath Pònt dera Lana , era Vop baishau peth prat des de Bòya entà béuer aigua en Garona. En tot baishant capinauta, damb eth sòn peu tot berpientat e ludent, sense campar a on metie es pautes, cauishiguèc ath Grilhon. Aguest, tot enfadat, se quilhèc e le didèc

A veir si daurisses es uelhs;

Qué dides tu fotut taupàs ?- le contestèc era Vop.

E d'aguesta manera tan simple siguec come th grilhon le declarèc era guerra ara Vop diden-le:

- Escota-tu, ja te vau a explicar jo ce que vò dider aquerò de fotut taupàs. Aué ei dimars, d'aci ueil dies mos haram era guèrra. Ja pòs cercar a toti es tòns amics e aliats.

D'acòrd, se vòs era guèrra mos haram era guèrra-contestèc era Vop.-

Era Vop cerquèc a toti es animalòts gròssi deth bòsc: parlèc damb er Os, eth Sanglier, eth Cèrvi, eth Lop.... Etc.

Eth grilhon cridèc as sòns amics, tostemp animalòts petits : Es Hormigues, es Vèspes, es Tauassi, et toti aquèri de mès dolentí que i auie.

Arribèc eth dia senhalat . Eth prumèr en arribar siguèc eth Grilhon e fulant damb eth sòn can cridèc as sons amics e un viatge toti amassa, les didec:



començèc a pensar en ua auta aventura. Pugèc peth camin des Carrères e se setièc en ua grana ròca. Tota cansada campauce ce come ei de polida era Lana de Les mès, en tot açò. passèc un caçaire que li tirèc un tir e tota espantada se n'anèc en tot córrer peth camin de Sadau. Quauque dia dempùs se trapèc damb eth Corbàs e dempùs de condar-le açò que l'auie passat le demanèc un favor:

Escota Corbàs, me poiries deishar es ales, que m'an cridat entà pujar en Cèu.

Ben, se non ei sonque aquerò te les deisharè - contestèc eth Corbàs.

Mossur Corbàs te deishèc es ales a madama Vop que hec lèu volar enqua que se cansèc queiguent de tan naut que lèu lèu s'aucís.

Escotaz-me toti se volem
guanhara era guèrra vos auetz de méter ath
dejòs dera coa e ath darrèr deth còth. Picatz
tant que pogatz e atau no poiràn virar-se.
Eth Vop amassèc tanben as sons amics e
coneishent ath Grilhon les didec:
Auem de resistir tot çò que poguésquem,
segur qu'queri animalòts mos atacaràn
pera coa e peth còth . Vosati patacs tant
que pogatz. Auem d'aucir toti es que
poguésquem.

Era guèrra començèc. Es animalòts petiti
escotèren ath Grilhon e es animalòts gròssi
non sabien coma tréir-se-les de dessús. A
tot darrèr e en tot veder-se perduts
comencèren a lançar-se en Garona.
S'estimauen mès estufarse que continuar
suportant es picades des insèctes.
Atau era guèrra la guanhèc eth Grilhon e
es sòns companhs e aguest, tot fier, le didec
ara Vop:

Tan bera e capinauta qu'ères,
non as podut damb eth petiti Grilhon ji

Era Vop demorèc tota soleta e



Jamès plus anarè de nòces tath cèu.

Un viatge reviscolada continuèc caminant coishin-coishan peth camin de Sadau enquia que se trapèc damb er Os. Era Vop, maufotuda e damb força hame, le demanèc ar Os:

Escota Os, non sabes cap a on i a quaque brinhon que mo'le minjaran toti dus.

Er Os, content d'auer companhia, l'amièc tara sua tuta e l'ensenhèc quaque brinhon en tot dider-le:

Jo vau anar a campar se ne tròbi d'auti e, se non ne tròbi, deman mos minjaran aguesti.

Er Os marchèc e era Vop tan lèu siguec soleta, le manquèc eth temps t'a minjar-se toti es brinbons que bèth temps a sauvau er Os.

Quan arribèc er Os, era Vop dormie e, coma non auie trapat cap mès de brinhon, er Os didec d'anar a minjar es que i sabien mès, se trapèc qu'èren uedi. E atau, le didec ara Vop:

Vop, m'as enganhat, t'as minjat es mèns brinbons.

Era Vop, tota ofenuda le didec:

Escota Os, tu non ès bric brave en tot acusar-me de quauquarren que non sabes. Aquerò que dides non ei vertat. Guarda, mos vam a méter ath solei e aqueth que se le banhe et vente perqué le shurme era mèu, serà qui se l'aurà minjada.

Er Os, tot confiat e cansat com ère, se metec ath solei e se'n dormic. Atau era Vop le banhèc eth vente e quan er Os se desvelhèc se tròbèc damb cara de pèc e dobtant s'auie estat eth qui s'auie minjat es brinbons.

Er Os e era Vop s'enfadèren e atau era Vop caminèc e caminèc enquia qu'arribèc en Barcelona. Un viatge aquiu anèc entath pòrt e demanèc se la volien portar entar aute costat deth mar. En moment de pagar le diguec ath naulèr que le pagarie en arribar delà mès, de momento le condarie tres vertats:

Era prumèra: ce que pogues hér aué non ac deishes t'a deman.

Eth naulèr non ère tranquil donc, se mefidaue dera Vop e non hège sonque demanar-le es diners.

Ben, le didèc era Vop, te vau a dider ua auta vertat: era nèt non arribarà jamés ath dia.

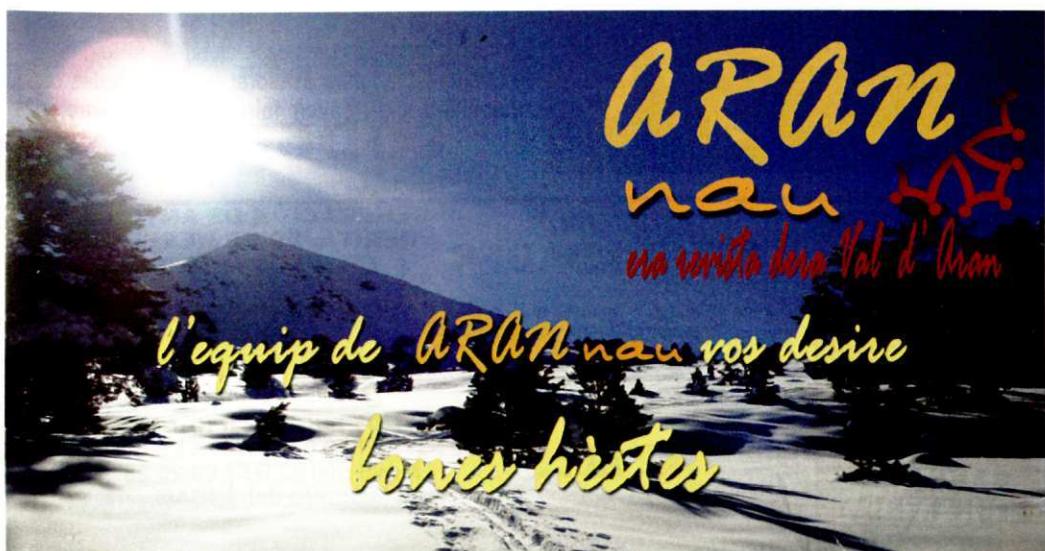
Atau trauessèren eth mar e era Vop le demanèc ath naulèr que le deishèsse méter es pès en tèrra. Un viatge que toquèc tèrra, dèc tres sauts e le diguèc ath naulèr:

Escota, naulèr, aciu as era tercèra vertat: se toti te paguen coma jo, non auràs de besonh cap de portamonedas.

E atau seguic, hènt des sues en aqueres tèrras qu'acabaue de descorbir.

E cataclic-cataclac aguest conde qu'ei acabat.

Conde deth llibre "Hè un arramat d'ans"
Editat peth Conselh Generau d'Aran



Azum ANTIGÜEDADES

BROCANTE, ahora están en
24, Allée des Bains, de Luchon.-
Tel. 00 33 561 79 02 17 -
092025

Gemita y Christophe, pertenecen a la cuarta generación de una saga de expertos anticuarios que tienen su exposición de más de 400 m2. en la ciudad francesa de Luchon en el nº 24 de la calle Allée des Bains, situado junto al Parque de las Termas.

Allí podrán admirar y escoger auténticas antigüedades recuperadas de viejas mansiones del siglo XVIII XIX, y XX.

Pueden encontrar todo tipo de objetos, cómodas, espejos, cuadros, escritorios, relojes, Mantelerías bordadas a mano, objetos de plata y una gran colección de armas antiguas.

Una amplia biblioteca plagada de volúmenes antiguos y de colección hará las delicias de los coleccionistas de libros.

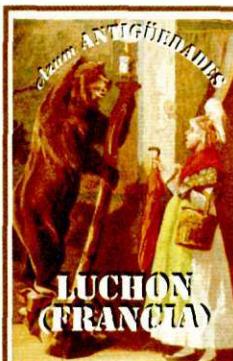


Si desea decorar su casa en un ambiente de montaña, encontrarán, viejos esquís, raquetas de nieve, trineos etc.

Hablan español, envían a domicilio y aceptan tarjeta de crédito.

Azum Antiquités está abierto todos los días incluso los domingos y festivos.

Gemita y Christophe, les esperan en 24, Allée des Bains de Luchon.....para asesorarles y atenderles con la amabilidad y el "savoir faire" que les caracteriza.



Azum ANTIGÜEDADES

Terma
Parque
Allées d'Etigny
Hacia Superbagnères y España
Hacia la piscina
Azum ANTIGÜEDADES
24, Allée des Bains

4^a GENERACIÓN DE ANTICUARIOS
PERITAJES DE HERENCIAS
OBJETOS MILITARES
CAZA Y PESCA
ENVÍOS A TODA ESPAÑA

24, Allée des Bains
31110 - LUCHON (FRANCIA)
Tel. 00 33 561 79 02 17 - 00 33 561 79 20 66
Móvil : 00 33 6 07 09 20 25
Miembro del SNCAO



Fromagerie du Vignemale



- Especialidades del Pirineo
- Quesos, patés, vinos y licores
- Biscuits y pastas

Teléfono
00 33 561 79 88 79

22, Allée d'Etigny (Frente al Ayuntamiento) 31110 - LUCHON



Restaurante Racó d'Escunhau



Cocina aranesa
Caviar y esturión aranes
Ternera del Valle

Especial cenas de Empresa Navidad
Sábados: Menú mediodía fabada
Asturiana, con auténticos ingredientes

c/ Sant Pere, 16 - ESCUNHAU Tel. 973 64 15 20

AboCam

Abogados

VIELHA

Avda Maladeta, 7, baixos, local 1

Tel: 973 64 32 02 Fax: 973 64 20 51

Olot-Barcelona

www.abocamabogados.com

- ASESORAMIENTO JURÍDICO
ESPECIALIZADO
- DERECHO CIVIL-MERCANTIL-PENAL-
FISCAL-ADMINISTRATIVO
- ADMINISTRACIÓN DE FINCAS
- CUOTAS AJUSTADAS A
CADA CLIENTE
- PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
- ASESORAMIENTO DE CONFIANZA
Y ESPECIALIZADO

MTU COLLEZIONE & BONISSIM

Este invierno no dejes de visitar la reformada tienda de MTU, que con 220m² a hecho una apuesta cosmopolita para ofrecer a sus clientes todo un multiespacio al estilo de París o Milán, y donde disfrutar de las compras y del tiempo de ocio.

Ya no solo encontraremos una tienda de ropa, sino que además disfrutaremos de su decoración, su música y de otras secciones como:

- Perfumería: ¿conoces lo que son los perfumes y cosmética niche ? pues ven ha descubrirllos no te defraudaran

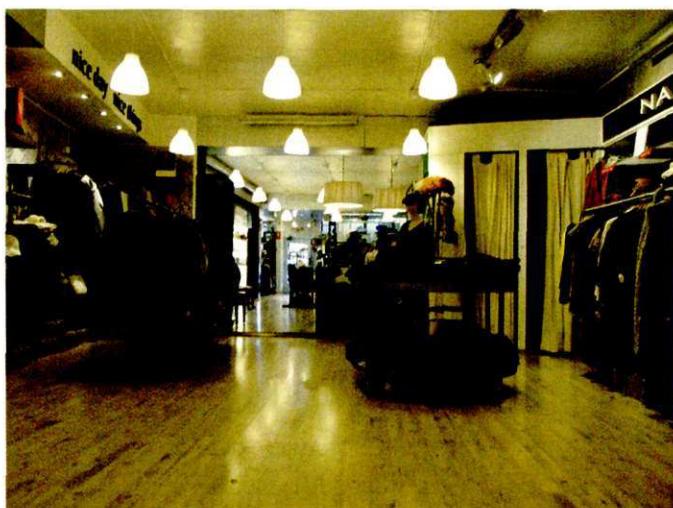
- Nuevo espacio Gourmet: Para disfrutar de todos sus productos delicatessen, tanto en la tienda como para llevártelos a casa.

- Accesorios: Para mujer y hombre. Pruébate sombreros, gafas, cinturones y todo tipo de accesorios de las mejores marcas del mercado a precios muy asequibles. Disfruta cambiando de Look

- Calzado: ¿Ya sabes cuales son las nuevas botas de moda? Snowjoggers y Hunter son las que marcan la última tendencia.

Disfruta de todo esto en **MTU COLLEZIONE**, en la Avenida Castiero, 17 de Vielha

Os esperamos.



mtu
COLLEZIONE
&
Bonissim
GOURMET SHOP

Avda. Castiero, 17
25530 - VIELHA
973 64 15 92

www.infomtu.com
www.bonissim.net

ES PIRINÈUS



PRESENTS
CERAMICA
JOQUETS

Passeg dera
Liberfat, 19

973 64 04 73

VIELHA
Val d'Aran



www.mireiavalls.com
decoracion@mireiavalls.com



MIREIA VALLS

TELAS & DECORACIÓN

c/ Aneto, 7
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 00 74
Móvil 648 10 71 62
Fax 973 64 27 37



HOTEL ARAN

**

**PASTISSERIA ETH BREC
LLIBRERIA RUDA**

Avda. Castiero, 5
25530 - VIELHA
Tel. 973 64 00 50
Fax 973 64 00 53



Era caseta

crea tu ambiente de monalisa

Labores - Cortinas - Decoración

c/ Comets, 2
VIELHA
973 64 19 54

www.infomtu.com



LA TARTERIA

EL RESTAURANTE

comidas y cenas
14h. a 16h. 21h. a 22.30h.

Garós
Pza. Mayor, 7
Tel: 973 64 00 96

EL ALMACÉN DE LA TARTERIA

Tienda: tartas, bombones, vinos
y objetos para la casa

Arties
Deth Fort, 8
Tel: 973 64 27 67

www.tarteria.com

E-25551466

centre d'informàtica
i telefonia per a
comunicacions

c/Anglada, 6 baixos

Tel. 973 64 06 96

Fax 973 64 33 68

25530 - VIELHA (Lleida)

mail: info@cintelcom.es

ESPAIS NETS ARAN

LIMPIEZAS DEL HOGAR MANTENIMIENTO INTEGRAL
DE HOTELES Y COMUNIDADES.

LIMPIEZAS DE COMUNIDADES Y EDIFICIOS, OBRA
NUEVA, REFORMAS.

LIMPIEZAS DE CRISTALES, LOCALES, GARAJES,
BODEGAS, NAVES, RETIRADA DE ESCOMBROS,
MUEBLES, ELECTRODOMÉSTICOS...

MANTENIMIENTO Y REPARACIONES DOMÉSTICAS
EN GENERAL.

CONSULTENOS SIN COMPROMISO
699689336 973640382 VIELHA

ADEMÁS DE ESQUI

GOLF - Finalizada la temporada de golf en el campo de Pitch and Putt de Salardú, estos son los ganadores de todos los trofeos disputados durante este año.



| TROFEO | GANADOR SCRATCH | GANADOR MASCULINO | GANADOR FEMENINO |
|--|--|---------------------|-----------------------------|
| MELIA | Javier Rodríguez Álvarez | Josep Maria Vives | Olga Herrera |
| GRAMONA | Javier Rodríguez Álvarez | Roberto Buil | Olga Herrera |
| PRADO REY | Roger Marsh | Joan Camenforte | Olga Herrera |
| VIVES | Roger Marsh | R. Ubeira | Olga Herrera |
| GAYA-CORONA (Infantil) | | Gabriel Ceballos | Cleo España Herrera |
| GAYA-CORONA | Ignacio De los Mozos | Javier De los Mozos | Olga Herrera |
| TROFEO NOCTURNO AJUNTAMENT DETH NAUT ARAN | Ricard Mombiedro | Alejandro Cañizares | Olga Herrera |
| | Trofeo jugado de noche con una bola especial y con referencias lumínicas en bandera, hoyo, salida y calle. Gabriel Ceballos ganó un premio especial por dejar la bola a poco más de 2m de la bandera en el hoyo 9. | | |
| PABLO'S CUP (Parejas) | 1º - Olga Herrera y Pacho Salgado | | 2º - Josua y José de Miguel |
| CONDE VALDEMAR | Ricard Mombiedro | Pedro Rico | Olga Herrera |

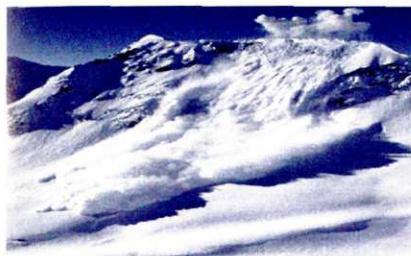


HOCKEY SOBRE HIELO - Ya está de nuevo entrenando el equipo de Hockey sobre Hielo del Valle de Aran una vez finalizadas las obras de mejoras en la pista de hielo. En esta nueva temporada hay 15 jugadores nuevos, por lo que ya hay 35, 4 de ellos porteros en las categorías más pequeñas (hasta doce años). También realizándose en el colegio durante el periodo de comedores ejercicios y juegos. Durante esta temporada los equipos inferiores disputarán entre otros torneos el Campeonato de España que se celebrará en Barcelona (Sub.9) los días 29-30 de noviembre y los Campeonatos de España en Madrid (Sub.11) a finales de abril. También los veteranos y juniors inician los entrenamientos. Los entrenadores son

Igor Zemchenko, Bican Mareck y Dani Castet.

La nueva temporada no sería posible sin la colaboración de: Ayuntamiento de Vielha, Consell General d'Aran y CEIP Garona que se han volcado en el avance y asentamiento de un deporte que gana adeptos año tras año.





MONTAÑISMO INVERNAL - El Consell Generau d'Aran, con el Centro de Predicción de Aludes del Valle de Aran, ha creado, para todos los practicantes del excursionismo en época invernal, una página web con la predicción de aludes en todo el territorio aranés. La página en cuestión es: www.lauegi.conselharan.org y en ella se puede encontrar: predicciones de itinerarios, estado de nieve, cursos de formación, información, el tiempo,...

BASKET - El nuevo equipo de basket del Valle de Aran está integrado por los alumnos del IES Aran: Catherine Báez, Ezequiel Ceballos, Anca Dumitru, Alex Fernando, Gerard Gómez, Benjamín Kogan, Samuel Kogan, Guillermo López, Alex Ruiz, Antonio Salillas, Laia Tarradas y Eduard Viló y entrenan todos los miércoles y viernes de 16.00 a 17.00h con Jorge López Pallarés en el nuevo pabellón de Vielha. El equipo, organizado por A.A.E. (Associació d'Activitats Extraescolars), tiene intención de jugar, en un futuro, con equipos cercanos al Valle.

FÚTBOL -

A.F.LES: El 2 de noviembre se no se pudo jugar por la fuerte nevada que hubo en Les y el rival, Albesa B, no pudo asistir, quedando aplazado. El día 9 de noviembre jugaron contra el equipo de La Granja d'Escarp, en un partido con clara superioridad en el juego del Les, pero no en el resultado, ya que cayeron por 3-2, con goles de Igor y Tonyo. El día 15 de noviembre el contrario fue el Juncosa C.F. y el resultado fue de 5-2 para el Les, tras remontar el 0-2 que tenía de ventaja el Juncosa en los 12 primeros minutos. El partido se jugó en el Campo Municipal de Les.

C.F.VIELHA: La misma suerte corrió para el equipo de Vielha, que juega en Segunda Regional en el Grupo 13, ya que el día 2 no pudo salir del Valle para disputar su partido contra el Gimenells, por la fuerte nevada, y el día 9 perdió su partido contra el Alfarrás, por 2-3, un partido que durante la primera mitad dominó el Vielha. Contra el Gardeny, en casa, y contra el Artesa de Lleida y Rialp de visitantes. En el mes de diciembre los próximos partidos que deberán disputar serán contra el Sudanell (6/12) en casa y contra Montoliu (14/12) y Tremp (21/12) como foráneos.

Mucha suerte a ambos equipos.



Si tiene noticias de actividades deportivas puede enviárnoslas a articulos@nauaran.com

ESPERANZA DE LOS NIÑOS DE LA CALLE FILIPINAS

La presencia de nuestras Religiosas de la Sagrada Familia en San Carlos (Negros Occidental) Filipinas, con su proyecto de acogida a niños de la calle, hace que el futuro se llene de esperanza y alegría para estos pequeños.

Hace cuatro años que el proyecto está en marcha. Actualmente, la casa alberga a niñas de 5 a 15 años, procedentes de situaciones familiares difíciles. Estas niñas encuentran así un hogar y la posibilidad de ir al colegio y recibir ayuda en sus estudios.

Cada mañana, unos treinta niños de la calle, que por unas horas dejan de rebuscar en las basuras, acuden al centro para participar en actividades educativas y disfrutar de una comida caliente. En la casa llamada "Balay Sa Nazaret" que, en el dialecto local, quiere decir, "Hogar de Nazaret", cogen fuerzas para volver de nuevo a la calle a su quehacer diario.

La Fundación Francisco Pinos, como correspondencia de solidaridad entre pueblos, aumentará la presencia del Valle de Aran en este proyecto, y desde aquí anima a toda la población, para que esta red de participación sea más grande y ayude con nuestra colaboración a una mayor justicia y a un futuro más digno para estos niños y jóvenes.

En el centro de acogida "Balay sa Nazaret", de San Carlos City, cada niño cuesta anualmente ::

| Régimen externo | euros |
|-----------------------------|---------------|
| Uniformes | 25,34 |
| Gasto de la escuela | 4,31 |
| Material escolar | 3,45 |
| Una comida/20 días/10 meses | 108,45 |
| TOTAL | 145,55 |

Régimen Interno

| | |
|---------------------------|---------------|
| Uniformes | 25,34 |
| Gasto de escuela | 4,31 |
| Material escolar | 3,45 |
| Viajes | 17,93 |
| Alimentación /todo el año | 620,69 |
| TOTAL | 671,72 |



Para más información Religiosas de la Sagrada Familia - teléfono 973640192

FUNDACION FRANCISCO PINOS





CASSIN Video Shop

Electrodomésticos • Imagen • Sonido
Antenas • Servicio post-venta

18, rue Clément Ader (Junto Súper LIDL)
31110 - LUCHON (FRANCIA)

Tel/Fax - 00 33 561 79 25 09

<http://www.extra.fr>

videook5@free.fr

LLIBRERIA PAPERERIA
Plumier

PREMSA REVISTES
LLIBRERIA PAPERERIA
REGALS
Av. Pas d'Arrò, 30
VIELHA
Tel. 973 64 24 64



PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA

TEL. 973 64 18 86

SPORTS **Yeti** S.L.

VENDA - TALLER - LLOGUER



Carns Selectes
¡Les espera Jesús,
su carnicero!
c/ Major, 11
VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 973 64 36 88

Bones hestes
tà totí

Lleida
Vielha
Arties
Baqueira
Pensió ** Montarto

Ctra. a Baquèira - Beret
25999 Arties Val d'Aran
Tel. i fax: 973 640 803



REGALS
ARES
GRAN SURTIDO
DE ADORNOS
NAVIDEÑOS

C/CASTETH, 15
(JUNTO AL PLUS FRESC)
25530 - VIELHA
973 64 32 87

EXPOSICIÓN Y VENTA DE
FOTOGRAFÍA EN EL
RACÓ D'ESCUNHAU





Conselh  Generau d'Aran

Gremi d'Ostalaria
d'era Val d'Aran

CURSOS DE IDIOMAS

SUBVENCIONADOS AL 50%

*Excuse me, where is the nearest bank?
Do you have gloves for a small child?*

*Excusez-moi, où c'est la banque la plus proche?
Est-ce que vous avez des chaussettes pour un petit enfant?*

¿Tiene alguna dificultad en comprender estas frases?

¿Quiere mejorar su nivel profesional?

¿Quiere dar mejor imagen a su negocio?

Dentro del plan de internacionalización y desestacionalización de Turismo de Montaña el Conselh Generau d'Aran conjuntamente con Turespaña subvenciona el 50% de los cursos.

Apuntese ya a los cursos de Noviembre y diciembre

Información: The English Planet - www.tep.es
Tel: 973 64 10 95 - de 16.30 a 20.30 Lunes a Viernes



Turisme  Val d'Aran

Aran damb Art

Conselh Generau d'Aran
Departament de Cultura e Política Lingüística

Cicle d'iüern



20 €

Anticipada

7
deseme
tas 20.30 ores

The Brotherhood Singers
ena Glèisa de Sant Andreu de Salardú

29
de deseme
tas 20.30 ores



*Orquèstra Sinfonica
der Estat d'Ucraïna* 20 €
Anticipada
ena Glèisa de Mijaran de Vielha

2 Abonament
espectacles
30 €

Venda d'entrades:
online www.aranvacances.cat
e enes Oficines de Turisme

973 64 01 10

Taquilla 23 €

Organize:

Conselh Generau d'Aran
Departament de Cultura
e Política Lingüística



Collabòre:



Turisme Val d'Aran

Decoración de montaña

La Ferme d'Espiau Boutique

Yves y Michel propietarios de la Ferme d'Espiau Boutique, de Luchon, llevan 34 años proyectando y diseñando espacios de calidad y armonía.

Primero con restaurantes tan acogedores como la "Granje d'Oeil" y "La Ferme d'Espiau". También han abierto boutiques en Toulouse, "La Boite à papier" y un Restaurante en Megève (Haute Savoie).

Finalmente, se han instalado en Luchon, la bella ciudad de los Pirineos, que está recuperando su viejo esplendor.

Yves y Michel inauguraron la "Ferme d'Espiau Boutique", en diciembre del 2005. Es una preciosa tienda dedicada a la venta de muebles y toda clase de complementos decorativos de montaña, procedentes de los Pirineos, Los Alpes, Austria y Países del Este.

Tienen marcas exclusivas como "Angel des Montagnes", "Comptoir de Famille" y otras. Toda una extensa gama de muebles de abeto macizo, delicada ropa de hogar, sábanas, toallas, mantelerías, cortinas etc., todo bordado a mano. También venden aromas de "Esteban - Paris", para ambientar su chalet de montaña.

Recientemente, han ampliado el espacio de "La Ferme d'Espiau", con una nueva boutique especializada en mueble contemporáneo. Muebles, lámparas, tejidos, cortinas etc. Objetos de auténtico "Art-Deco", ideales para la decoración de una casa colorista y con estilo.

Si van Vds. a visitar Luchon, no dejen de pasar por la Boutique de Yves y Michel, "La Ferme d'Espiau", donde encontrarán las mejores ideas para decorar su residencia.





ETH AUET

bassols
nicoleta
reig martí
carlos luna
doymon

ROPA LABORAL

ESPECIALIDAD EN HOSTELERIA
PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR

c/ Casteth, 10 - 25530 - VIELHA
Tel.: 973 640 734 Mòbil: 620 860 241

masajes
maquillaje profesional
depilación
depilación de cejas
manicura
pedicura
limpieza de cutis
tratamientos faciales



tratamientos corporales
extensiones de pestañas
tinte de pestañas
fotodepilación
blanqueamiento dental
test nutricional
piercing dental

ULTRATONE

www.sylvia-montestetic.com

Avda. Garona 17 / Local 6 (frente guardería municipal) // 25530 Vielha, Lleida // telf. 973643282

Val d'Aran
Betrèn - Vielha

zonerik
Joana & Erika

LAVANDERÍA - TINTORERÍA
ENTREGA RÁPIDA - NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

COMPLEJO **ELURRA**
(AL FINAL DE LA RAMPA)

973 64 09 54 - 609 83 91 99
Fax 973 64 14 81



Prevencion dera obesitat des dera enfància:

Lactància materna, alimentacion complementària e deficit de iòde.

Conferència a cargin deth Dr. Luis Ruiz

Pediatra d'Atencion Primària en Castelldefels, Expèrt en lactància matèrna. Especialista en Salut maternoinfantila.

Universitat de Londres; Vocau responsable de Salut maternoinfantila Comitat Unicef Catalonha.

Diuendres, 12 de deseme de 2008

Ora: 17.30 Lòc: Sala d'actes deth Conselh

Dispusaram de hilhuquèra entàs mainatges que i assistisquen.

FRUTOS DEL BOSQUE

el acebo

DATOS

Nombr Científico: ILEX AQUIFOLIUM

Familia: Aquifoliaceae

Nombre Vulgar: Acebo, Agrifolio, Cardón, Cardonera.

Hábitat: Bosques de hayas, robles y setos de climas húmedos.

Origen: Originaria de la zona sur y oeste de Europa.

Características: Árbol o arbusto dioico que puede superar los 10m. Tallos erectos de corteza lisa, gris clara y ramas verdes brillantes. Su madera es dura y muy apreciada en ebanistería, tornería y marquetería. Hojas onduladas alternas y lustrosas, elíptico ovales, verdes brillantes y con fuertes espinas. Sus flores son separadas con cuatro pétalos de color blanco verdoso. Hay masculinas y femeninas. Frutos de hasta 12mm de diámetro, abayado, de color rojizo brillante. Maduran en otoño y de ellos se alimentan los roedores, herbívoros y aves. Su ingestión puede provocar diarreas y vómitos. Es lento de crecimiento.

Otros datos de interés: Es una especie protegida en algunos lugares de Europa por la depredación que ha sufrido para decorar en Navidad. Necesita suelos de pH variable, desde básico a bastante ácidos. Vive en diferentes tipos de suelos y puede soportar incluso los climas más secos. Se puede plantar sólo o como seto. Tolera el frío y gusta de humedad ambiental. En inviernos fríos protéjala con un aislamiento. Si la regala, hágalo en temporada de calor. Hay que abonarla en época de crecimiento y aislárla en la de reposo. Soporta muy bien la poda, que se realiza a finales de otoño. Tolera mal los trasplantes.

Componentes:

Alcaloides: Cafeína y Teobromina, que es un alcaloide que aparece en mayor proporción en otros miembros de la misma familia. Tiene propiedades estimulantes, cardiotónicas y diuréticas. En proporciones elevadas es teratogénico (puede producir malformaciones en el feto) y pesticida.

Ácidos: citrico, málico, ursólico e iónico.

Taninos.

Rutina.

Goma.

Ilexantina: colorante amarillo.

Ilicina: un principio amargo.





PROPIEDADES MEDICINALES

o interno:

Diurético: las hojas se utilizan para eliminar líquido sobrante del organismo de enfermedades como: reuma, gota o hidropesia.

Febrífugo: se utilizan las raíces secas para eliminar la fiebre de: gripe, bronquitis, etc.

Purgante: para limpiar los intestinos se utiliza la corteza seca.

Tranquilizante: sus infusiones así lo muestran, y se han llegado a utilizar para terismo y ataques de epilepsia.

Toxicidad: las bayas (frutos) del acebo son muy tóxicas. En grandes ingestiones pueden provocar la muerte. Nunca utilizar durante el embarazo, lactancia o menores.



ROS USOS:

Debido a la dureza de su madera y a su resistencia a la humedad, se ha utilizado el acebo en el tiempo para construcciones, estacas y particiones fincas.

Las acebedas son utilizadas por las reses para refugiarse del sol en verano, por la sombra que reina en su interior.

Junto con el muérdago y el musgo, ha sido uno de los mayores símbolos de la decoración navideña.



CURIOSIDADES

Existen aproximadamente unas 400 especies de la misma familia en todo el mundo, siendo en el Trópico la zona más abundante. Es un árbol muy antiguo. Antes de las glaciaciones ocupaba toda Europa cuando era cálida y después, tras aclimatarse al frío, se puede encontrar, tanto en zonas mediterráneas como templadas atlánticas y montañas del Norte de África. No le gustan las zonas elevadas y el frío y/o calor intensos. Prefiere los terrenos ácidos. Normalmente forma parte de los bosques de hayas, pinos y robles, donde se presenta en forma de ejemplares aislados. Las acebedas puras se caracterizan por formar un bosque muy denso que deja pasar poco la luz y en cuyo interior crecen pocas plantas. Desafortunadamente existen hoy día pocas de ellas.

RECETARIO

Para eliminar líquidos: Hervir 10 minutos 4 cucharadas de hojas secas desmenuzadas. Tomar 3 tacitas al día.

Para bajar la fiebre: Decocción durante 30 minutos de

3 cucharadas de raíces secas por litro de agua. Beber un par de tazas diarias.

Para purgar: Maceración en frío durante 12 horas de corteza seca. Beber 2 tazas al día entre las principales comidas.

Para tranquilizar: Infusión durante 10 minutos de 2 cucharadas de corteza seca partida en un par de vasos de agua. Beber dos vasos al día.

OSS

obres i serveis
S A I D
699035290

- Construcció de cobertes
- Col·locació de pedra
- Cuines i banyos
- Parquets i reparacions de fusteria
- Mantatge i reparació
- Manteniment de Comunitats



699 035 290

pressupostos sense compromís

ETH BUREU

FISCAL
LABORAL
CONTABLE

ADMINISTRACIÓN
DE FINCAS

Plaça Pas d'Arrò, 2 - 1º 2º
25530 - VIELHA (Val d'Aran)

Tel. 973 64 25 47

Fax 973 64 04 06

Novetats

Codina



confeccions

moda home-dona

llenceria

c/ Duc de Dènia, 31

25530 - Bossòst

973 64 82 44



Vidres Viola

vidresviola@vidresviola.es

Tel. 973 108 108

Fax 973 108 118

MOBLES

Comenje

S.L.



PROJECTES
DECORACIÓ

Av. Pas d'Arrò, 9

Tel. 973 64 19 76

25530 - VIELHA (Val d'Aran)



MOBLEART aran

Plaza San Orenç, 2 25530 T/F. 973 640 931
C/ Dtor. Manuel Vidal, 1 25530 T/F. 973 640 665



Funerària Val d'Aran

Servicio permanente 24 h.

Delegados:

Sergi Torres Gascón Tel. 699 575 390 - 973 648 440
 Francisco Egea López Tel. 661 047 404 - 973 641 631

Oficina Central: Tel. 973 258 023 - 973 258 261

- Traslados provinciales, nacionales e internacionales.
- Servicios de todas las Compañías de Seguros. Incineraciones
- Depósito de cajas en Vielha.
- Disponibilidad del Tanatorio.

25 años dando
servicio al
Valle de Aran

Arres de Jos, Arres de Sus, Arròs, Arties, Aubert, Baguerue, Baqueira, Betlàn, Betrèn, Casarilh, Casau, Escunhau, Garòs, Gausac, Gessa, Mont, Montcorbau, Montgarri, Salardú, Tredòs, Unha, Vielha, Vila, Vilac, Vilamòs

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado:

Juanito Ferrera Velardo 619 099 274 / 973 647 161

Arrò, Bausen, Begòs, Benòs, Bossòst, Canejan, Era Bordeta, Es Bordes, Les, Pontaut

Oficinas:
c/ Pomarola, 3
VIELHA

SERVEI DE GASOIL A DOMICILI

a prop teu • • •

C.D. VALL D'ARAN

Avda. Pas d'Arrò, Esc. A entlo. 2^a

25530 Vielha



Informa't ara de la possibilitat de
fraccionar el pagament de la teva
comanda de gasoil de calefacció!!!

 **Petrocat**

973 64 23 67

cdvalldaran@petrocat.cat

www.petrocat.cat

I a Betren l'Estació de Servei amb Supermercat obert tots els dies

de 7 a 23h'

Tel. 973 64 15 40

ANUNCIA NTE DE ANUNCIOS

ANTIGÜEDADES
AZUM ANTIQUITÉS (LUCHON)

ALIMENTACIÓN

SUPER CAVE RUBIO (BOSSÓST) 1
BASKO (BOSSÓST) 1
CARNICERIA SABI (VIELHA) 1
LE VIGNEMALE (LUCHON) 15

ALQUILER MAQUINARIA
CALVO (VIELHA)

ASSESSORIAS - GESTORIAS - ABOGADOS

CADION (VIELHA) 15
ETH BUREU (VIELHA) 18
TOLO I ASSOCIATS (VIELHA) 5
ABOCAM (VIELHA) 15

BALNEARIOS Y TERMAS

LAS TERMAS DEL REFUGI (VIELHA) 8
TERMAS BARONIA DE LES (LES) 7

BARES - PUBS

LA ROTONDE (LUCHON) 9

CARPINTERIAS-MADERAS

CABAU RAMIREZ (ERA BORDETA) 9
FUSTERIA CLAPERS & PIQUE (VIELHA) 11

CARPINTERIA ALUMINIO Y PVC-CRISTALES

VIDRES VIOLA (VIELHA) 18

CONSTRUCCIONES - MATERIAL CONSTRU.

ANPEMA 2001 (BOSSOST) 19
CUBIERTAS Y PIZARRAS ARAN (VIELHA) 19
CONSTRUC. JOSE RODRIGUEZ (GAUSAC) 47
CONSTRUC. PEON CAMINO (VIELHA) 57
CONSTRUCCIONES SAID (SORT) 78

DECORACION-MUEBLES

CARMEN CAUBET (VIELHA) 47
MOBLEART ARAN (VIELHA) 73
MOBLES COMENJE (VIELHA) 73
MIREIA VALLS (VIELHA) 67
LA FERME D'ESPIAU (LUCHON) 29

DISTRIBUCION DE GASOIL

PETROCAT VAL D'ARAN (VIELHA)

79

ELECTRODOMESTICOS

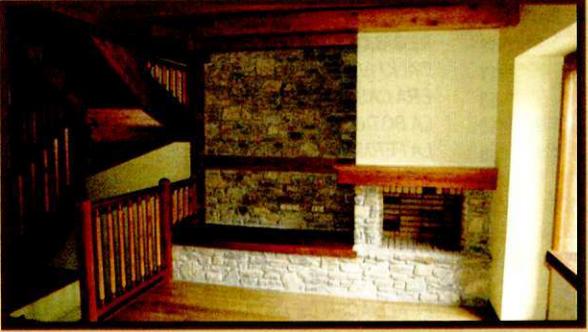
ELECTRONICA M. PERALES (VIELHA) 39
CASSIN VIDEO SHOP (LUCHON) 71

| | | | |
|--|----|--|----|
| ESCUELAS VARIAS - CURSILLOS | | LIBRERIAS | |
| ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN (VIELHA) | 11 | ETH PLUMIER (VIELHA) | 71 |
| ESCOLA OSTALARIA (LES) | 51 | | |
| THE ENGLISH PLANET (VIELHA) | 14 | LIMPIEZA DE CHIMENEAS | |
| ESCOLA D'ESQUI VAL D'ARAN (SALARDÚ) | 96 | LIMP. DE CHIMENEAS (SORT) | 39 |
| CEVA (VIELHA) | 30 | | |
| ESTACIONES DE ESQUÍ | | INSTALACIONES ELECTRICAS | |
| SUPERBAGNÈRES (LUCHON) | 2 | XAVI VICENTE (LES) | 56 |
| LE MORTISE (SAINT BEAT) | 31 | | |
| FLORISTERIAS - JARDINERIA | | INGENIERIAS | |
| FLORS E FLORETES (VIELHA) | 19 | FARRÉ COMERCIAL | 25 |
| FLORSTIL (VIELHA) | 25 | | |
| PRADEL HORTICULTURE | 41 | | |
| ESPAIS VERDS ARAN (BOSSÒST) | 41 | MEDICINA - ESTETICA - OSTEOPATIA | |
| | | DRA. CUTANDO (VIELHA) | 46 |
| | | CESAR SUELA (VIELHA) | 19 |
| | | MONTESTETIC SILVIA (VIELHA) | 75 |
| | | TERAPIA VISUAL L VI CENTS (VIELHA) | 8 |
| FONTANERIA - ELECTRICIDAD - CALEFACCION | | MODA - LENCERIA | |
| XAVI VICENTE (VIELHA) | 56 | EL NIÑO (VIELHA) | 41 |
| BUSQUET FONTANERIA (LES) | 39 | NOVETATS CODINA (BOSSÒST) | 78 |
| FOTOGRAFIA | | BOUTIQUE MAINADERA (LES) | 57 |
| ARAN COLOR (VIELHA) | 35 | COQUETTE MOI? (VIELHA) | 57 |
| HOTELES Y PENSIONES | | MTU (VIELHA) | 66 |
| ETH REFUGI D'ARAN (VIELHA) | 48 | PERTÚ (BOSSÒST) | 57 |
| PENSION MONTARTO (ARTIES) | 71 | | |
| HOTEL ARAN (VIELHA) | 67 | PINTORES | |
| INFORMATICA | | PINTURAS NASRRE (BOSSÒST) | 11 |
| CINTELCOM (VIELHA) | 67 | | |
| ESIGUAL.COM (VIELHA) | 35 | PELUQUERIAS | |
| VIELHA COMPUTER (VIELHA) | 5 | CARMEN SICART (VIELHA) | 57 |
| INMOBILIARIAS - PROMOTORES | | | |
| ETH PUNET (VIELHA) | 48 | POMPAS FUNEBRES | |
| VISER INMOBILIARIA (SAINT BEAT) | 11 | FUNERARIA BORRAS (VIELHA) | 79 |
| FINCAS SAPLAN (LES) | 55 | FUNERARIA SAURA (VIELHA) | 19 |
| ARAN CASA (VIELHA) | 53 | | |
| ALTI INMO (LUCHON) | 9 | REGALOS COMPLEMENTOS - ROPA HOGAR | |
| ARANESA DH'ABITATGES (LES) | 47 | CALIU (VIELHA) | 45 |
| SEBAS ARAN (VIELHA) | 3 | ERA CASETA (VIELHA) | 67 |
| GRUP 90 (VIELHA) | 95 | LA BOTIGUETA DE MAUBERME (SALARDÚ) | 56 |
| HABITAT ARAN (VIELHA) | 82 | LA FERME D'ESPIAU BOUTIQUE (LUCHON) | 29 |
| JUGUETERIAS | | ETH AUET (VIELHA) | 75 |
| ES PIRINEUS (VIELHA) | 67 | REGALS ARES (VIELHA) | 71 |
| LAVANDERIAS TINTORERIAS | | ES PIRINEUS (VIELHA) | 67 |
| JONERICK (BETREN) | 75 | CARMEN CAUBET (VIELHA) | 47 |
| LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTOS | | MOBLEART ARAN (VIELHA) | 78 |
| LUTZ ARAN (LES) | 55 | EL ALMACEN DE LA TARTERIA (ARTIES) | 67 |
| ESPAIS NETS ARAN (BOSSÒST) | 67 | | |

| | | | |
|----------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| RESTAURANTES | | TELEFONIA | |
| EL ACEBO (VIELHA) | 48 | CINTELCOM (VIELHA) | 67 |
| LA BOVEDA (VIELHA) | 39 | ELECTRONICA PERAILES (VIELHA) | 39 |
| SAL I PEBRE (BOSSÒST) | 56 | YOIGO VIELHA (VIELHA) | 7 |
| ERA TIURNA (LES) | 23 | | |
| LA TRASTIENDA (BOSSÒST) | 51 | TIENDAS DEPORTE | |
| ETH RACÓ D'ESCRUNHAU (ESCRUNHAU) | 65 | YETI SPORTS (VIELHA) | 71 |
| LA CANDELARIA (ARTIES) | 3 | | |
| LA TARTERIA (GARÓS) | 67 | VETERINARIOS | |
| REST. SABUREDO (TREDOS) | 23 | ARAN VETERINARIS (VIELHA) | 39 |
| ERA COQUELA (VIELHA) | 57 | | |
| BONISSIM - GOURMET | 66 | VINOS Y CAVAS | |
| | | SUPER CAVE RUBIO (BOSSOST) | 21 |
| ROPA INFANTIL | | | |
| BOTIGA PEREMARTÍ (BOSSÒST) | 41 | SUPLEMENTO DE LUCHON | |
| BOUTIQUE MAINADERA (LES) | 57 | COLOQUINTE | 84 |
| DIABLILLOS (VIELHA) | 57 | PERFUMERIE DANIELÉ | 87 |
| SEGURIDAD | | SUPERMERCADO ASUN (BOSSÒST) | 92 |
| S&M SEGURIDAD (ALCARRAS) | 25 | SUPERMERCADO ETH GRAUER (BOSSÒST) | 92 |
| TALLERES AUTOMOBILES | | LA PIERRE DECORATIVE | 93 |
| TALLERES GARONA (VIELHA) | 47 | VITALINE-SOURCEA | 89 |
| TRANSPORTES | | EXPOSICION AGUSTIN PYRAMUS | 91 |
| MRW (VIELHA) | 47 | VIELHA ACTIVA (VIELHA) | 95 |
| | | ASOCIACION COMERCIANTES BOSSÒST | 93 |

OPERACIÓN ALQUILER

UNA NUEVA MANERA DE ADQUIRIR SU VIVIENDA:
ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA



LE OFREDEMOS LA POSIBILIDAD, EN AUBERT Y VIELHA, DE ALQUILAR CON OPCIÓN A COMPRA APARTAMENTOS Y CASAS YA FINALIZADAS, DE OBRA NUEVA.

PODRÁ PAGAR COMODAMENTE Y SIN SOBRESALTOS SU NUEVO HOGAR

Habitat Aran
www.habitataran.com
Av. Pas d'aró, 14 · Telf. 973642625

La mejor selección exclusiva de obra nueva del Valle de Arán

**SUPLEMENTO DE
LUCHON
DE LA PAGINA 83 A LA 95**



Luchon
SUPERBAGNÈRES

4 estaciones
de felicidad

www.luchon.com

EDITORIAL

Amics lectors,
Vos presentam eth nau suplement dera revista ARAN NAU

"LUCHON, 4 SASONES DE FELICITAT"

Ei un suplement mesader que s'edite amassa damb era revista dera Val d'Aran, tà informa des causes e activitats que s'amiaràn a tèrme ena poblacion vesia.
Demoram qu'aguesta naua edicion permete júnher un shinhau mès es nòstes dues vals

Amis lecteurs,

Nous avons le plaisir de vous présenter le supplément de la Revue ARAN NAU

"LUCHON 4 SAISONS DE BONHEUR"

Il s'agit d'un supplément mensuel que sera édité ensemble avec la revue de la Vallée d'Aran, et où nous informerons des activités et des événements qui auront lieu dans notre ville voisine.
Nous espérons et désirons vivement que cette nouvelle édition de Luchon nous permettra d'approcher un peu plus nos deux Vallées.

Amigos lectores :

Tenemos el gusto de presentaros el nuevo suplemento de la revista ARAN NAU:

"LUCHON, 4 ESTACIONES DE FELICIDAD"

Se trata de un suplemento mensual, adjunto a la revista del Valle, donde se informará de todos los acontecimientos y actividades de nuestros vecinos franceses.
Esperamos y deseamos que esta nueva edición de Luchon sirva para unir un poco más nuestros dos Valles.

Amics lectors :

Tenim el plaer de presentar-vos el nou suplement de la revista ARAN NAU:

"LUCHON, 4 ESTACIONS DE FELICITAT".

Es tracta d'un suplement mensual adjunt a la revista de la Vall, a on s'informarà de tots els esdeveniments i activitats dels nostres veïns francesos.

Esperem i desitgem que aquesta nova edició de Luchon serveixi per unir un mica més les nostres dues Valls.

ARAN NAU, era revista dera Val d'Aran

COLOQUINTE

JOUPI
EXPERT EN SOURRIES D'ENFANTS

20, allées d'Etigny 31110 LUCHON

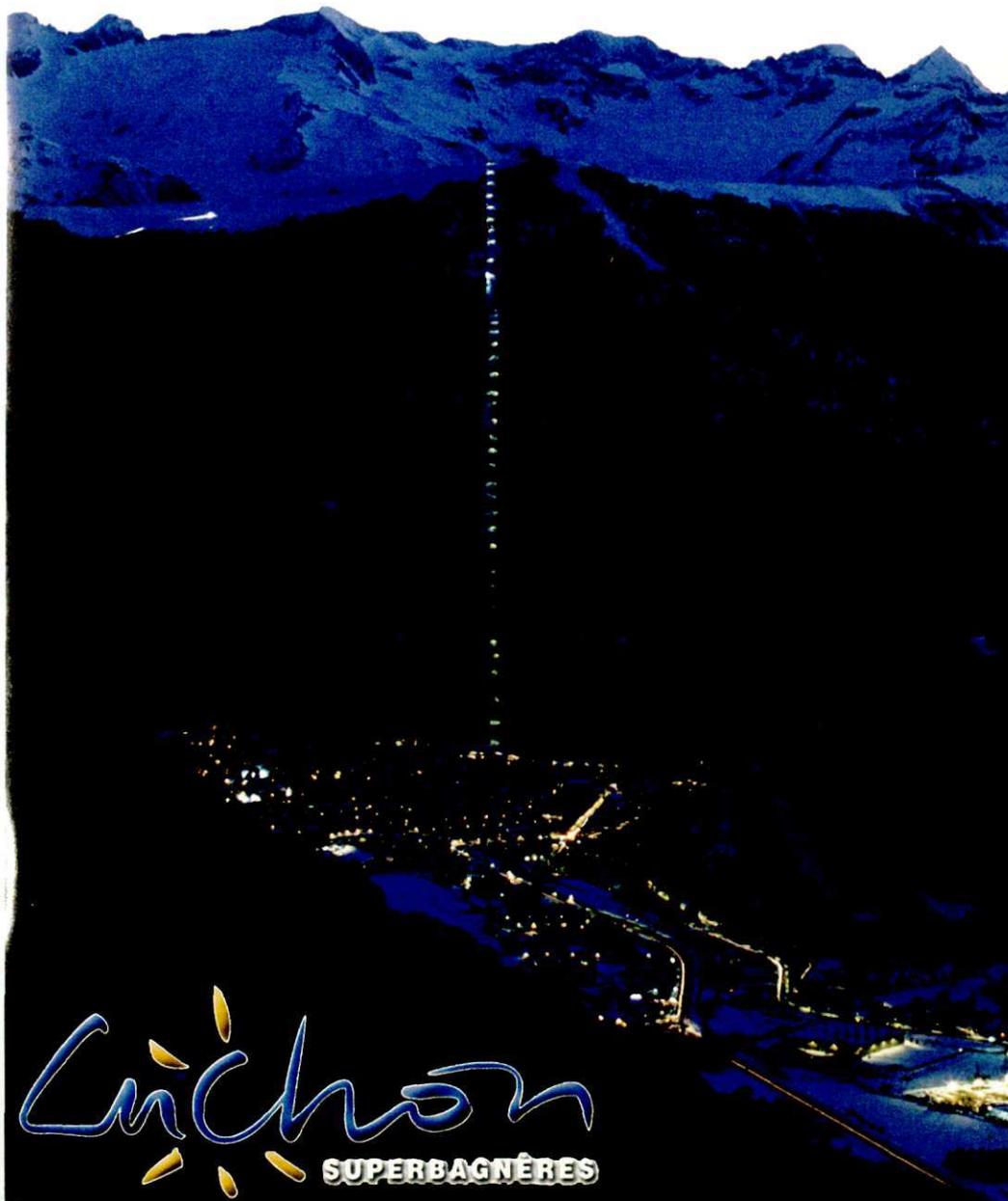
Tél. 05 62 00 12 29

Jeux · Jouets
Puériculture

Déco intérieur
Ameublement · Tissus

Luchon Superbagnères : City Ski

¡ Desde el corazón de la ciudad de Luchon
hasta las pistas de esquí de Superbagnères
en tan solo 8 minutos con telecabina !



LUCHON

Situada en el corazón de los Pirineos, LUCHON está rodeada de bosques y montañas, tiene un clima apropiado para el reposo y la práctica de la actividad física.

Lejos de la contaminación y el ruido, **LUCHON** les ofrece la tranquilidad necesaria para unas verdaderas vacaciones.

Con aproximadamente 3.000 habitantes, es una pequeña ciudad llena de vida todo el año, con mucha agua y luz. La Reina de los Pirineos, les invita al bienestar.

Su ambiente único se adapta al estilo de vida de cada persona, y su variedad de actividades, permite escoger según los deseos de cada uno.

Luchon se conjuga con Salud, Deportes, Ocio, Animaciones y Cultura.

Salud: La Estación Termal de los Pirineos es una de las primeras de Francia, especializada en los tratamientos de Otorrinolaringología, Vías Respiratorias y Reumatología.



El Centro «Luchon Forme et Bien-être» permite a muchas personas cada año, descubrir los beneficios del turismo de salud en el entorno termal, en particular "el vaporarium" (una cueva dentro de la montaña), hamam natural único en Europa.

Los deportes de invierno: con dos estaciones, Superbagnères y Peyragudes. Superbagnères está enlazada por un telecabina con el centro de la ciudad, que permite un acceso directo a las pistas en tan solo 8 minutos.

Los deportes de verano y otras opciones: con multitud de actividades: un río de aguas bravas, piscina, tenis, golf, parapente, bicicleta de montaña, senderismo con mas de 25kms de senderos señalizados, vuelo a vela, vuelo con motor, vuelo montaña.

Las animaciones: con unas 600 fiestas organizadas durante todo el año y sus grandes eventos, como la famosa "Fiesta de las Flores", el último domingo del mes de agosto y el "Festival Internacional de Películas para Televisión", que tiene lugar en el mes de Febrero. Sin olvidar los cines, discotecas y el Casino, situado en un edificio del siglo XIX.

La cultura: con el Museo de Artes y de las Tradiciones Populares del País de Luchon, la Biblioteca, las visitas del casco antiguo de Luchon y las Iglesias Románicas de su Valle.

VENIR A LUCHON

En coche:

De Barcelona (vía Lleida, Vielha) 350km
De Madrid (vía Lleida, Vielha) 590km

De San Sebastian (vía Bayonne, Pau) 290km
De Valencia (vía Lleida, Vielha) 541km

En tren:

Informaciones SNCF +33 5 61 79 03 36

En avión:

Europuerto de Toulouse / Blagnac 140km

Teléfonos útiles:

Oficina de Turismo +33 5 61 79 21 21

Central de Reservas +33 5 61 79 59 59



Parfumerie



Esthétique

Passion

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allées d'Etigny - 31110 - LUCHON
05 61 79 11 68

EL VAPORARIUM

EL « VAPORARIUM »; HAMMAM NATURAL UNICO EN EUROPA

El famoso **Vaporarium de Luchon** es realmente lo que nos distingue de los otros centros de balneoterapia. Descubierto por los romanos, el Vaporarium es un hammam natural de agua con azufre. Según los mismos romanos:

« **Balneum lixonense post neapolitense primum** »

Los baños de Luchon son los primeros después de los de Nápoles. Con estas palabras nos damos cuenta de lo importante que era Luchon en la época de los romanos y de la suerte de poder aprovechar hoy en día este lugar único.

Curiosidades:

La longitud total de sus galerías (150 metros) lo convierten en un lugar único en Europa. Está formado por galerías naturales, pero acondicionadas para proporcionar el confort necesario.

Sus aguas termales, ricas en azufre y sodio, filtran a través de las paredes de las galerías. Su temperatura natural es de 73°C, pero se crea un ambiente cálido (38-42°C) y húmedo (95%) que favorece:

- El equilibrio ponderal.
- La limpieza de la piel (El azufre limpia la grasa de los poros de la piel).
- La eliminación de toxinas.
- La permeabilidad de las vías respiratorias.

Hacer una sesión normal:

1º - De 10 a 15 minutos de paseo, seguido de un reposo, sentado, en el interior de las galerías (Donde se anuncia la hora cada 5 minutos).

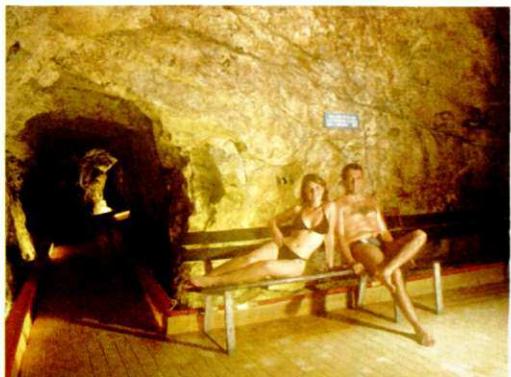
2º - Se realiza una ducha obligatoria y un baño de 10 a 15 minutos en la piscina de agua caliente (33°C).

3º - Despues de repetir el paso 1 y 2 del programa, hay un período de 15 minutos de relajación en las tumbonas que rodean la piscina.

Para un mejor bienestar común, se recomienda guardar el mayor silencio posible en el **Vaporarium**



Amigos y vecinos, les esperamos en breve para que conozcan este espacio tan especial a tan solo 20 minutos en coche desde Bossost por el Portillon !!!



Luchon Forme et Bien-Être

DOS ESPACIOS DE PUESTA EN FORMA Y DE BIENESTAR A DOS PASOS DE LA
VAL D'ARAN

Amigos de la Val d'Aran, de España y de Cataluña :

- Vengan a relajarse
- Disfruten de nuestras aguas termales, nuestros cuidados personalizados y de un hammam natural descubierto por los romanos en la antigüedad llamado el "Vaporarium".



En un lugar único se encuentran :

- Historia,
- Arquitectura,
- Bienestar,
- Puesta en forma ...



Se habla castellano



¡ Les esperamos !

Vitaline
Deux espaces pour votre plaisir
Sourcée

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

Tél : + 33 5 61 79 22 97 / Fax: + 33 5 61 79 72 41

info@thermes-luchon.fr www.thermes-luchon.fr





EXPOSITION DE CANDOLLE

« DEUX CENTS ANS APRÈS, SUR LES TRACES DU BOTANISTE AUGUSTIN PYRAMUS DE CANDOLLE »

À l'été 2007, l'association Terranoos réédite cette traversée accompagnée de botanistes.

70 jours de traversée de la Méditerranée à l'Atlantique au rythme des chevaux de Mérens. Une aventure humaine, une aventure botanique au cœur des Pyrénées.

Pas à pas, l'expédition a suivi les traces de ce célèbre botaniste, relevant systématiquement toutes les espèces rencontrées tout au long du parcours, ce qui a permis d'enregistrer 14.174 données, et observer 1.808 plantes. Autant de précieuses informations qui viendront enrichir les données existantes des conservatoires.

L'exposition invite le visiteur à revivre cette formidable aventure en suivant à son tour les traces d'Augustin Pyramus de Candolle. Un cheminement qui le conduira à découvrir la richesse floristique et la beauté des paysages pyrénéens, tout en s'informant sur la biodiversité et l'évolution de cet exceptionnel patrimoine naturel, 200 ans après.

Actuellement, cette exposition est présentée à Luchon Haute -Garonne aux Thermes Chamber du 30 novembre 2008 au 15 janvier 2009

contact pour visiter l'exposition 05 61 79 29 87

Contact : Association Terranoos

Betty Dagnaud

« le village »

31110 Cazaril-Laspènes

tel : 06 80 14 45 21

Courriel : betty.dagnaud@terranoos.org

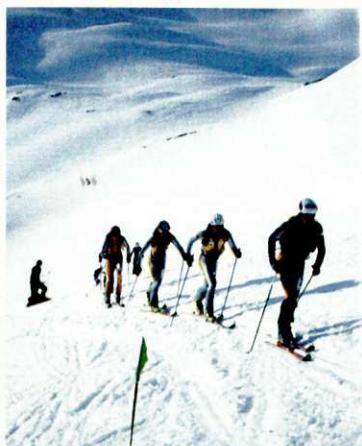
EL CLUB DE MONTAÑA L.H.M. ORGANIZA EL CAMPEONATO DE FRANCIA DE ESQUI DE TRAVESÍA

El Challenge del LHM es una de las más antiguas competiciones de esquí de travesía de los Pirineos. Organizada, al principio, en las laderas del Pico de Maupas, se desarrolla desde hace poco en las cimas secundarias del macizo de Luchon, para responder a las exigencias modernas del esquí de travesía de competición.

En la próxima edición, el Challenge, del LHM, será el organizador del Campeonato de Francia individual. Justa recompensa para un club muy presente desde hace numerosos años en el universo del esquí de travesía, y sobretodo, para los

corredores de los Pirineos, que juegan los primeros papeles a nivel nacional.

La prueba se realizará el 11 de enero de 2009 en el alto del Valle de Oueil, cerca de la pequeña estación de Bourg d'Oueil, sobre un terreno particularmente favorable a esta modalidad de esquí. Si el estado de la nieve lo permite, el circuito será trazado cerca de las estaciones de Peyragudes o de Superbagnères, que estarán asociados al acontecimiento. La élite del esquí de travesía Francés esta esperando este circuito y deseamos que los competidores de los Pirineos estén presentes con su mejor nivel.



Sur les traces du botaniste

Augustin Pyramus de Candolle



200 ans après

EXPOSITION

Une aventure humaine...
Une aventure botanique au coeur de cet exceptionnel patrimoine naturel pyrénéen

TERRANOOS
ASSOCIATION

Bagnères-de-Luchon
Thermes Chambert

du 30 novembre 2008 au 15 janvier 2009

Expé...
...nationale...
...botanique...
...découverte



Thermes Chambert / 31110 Bagnères-de-Luchon - téléphone : 05 61 94 68 86

Avec le soutien de



NOËL, OBAMA ET CRISE

Quel rapport ? Les cadeaux. Si bien Noël est la période devenue (artificiellement) icône de la consommation, je pense que cette année nous avons eu le plus grand cadeau de notre vie par avance. Si je me réfère à un de mes articles de Janvier 2008, la conclusion était « que nous passions plus de temps à développer notre propre humanité »... Je crois que c'est enfin arrivé !

L'élection d'Obama a bien été mentionné dans la presse d'une façon constante, néanmoins, je ne peux éviter d'en parler, car je crois que dans cette affaire la plus grande dimension est l'humaine. En effet, il me paraît de la plus haute importance signaler qu'un fils d'immigré, provenant du continent le plus pauvre de la planète, soit arrivé à la tête du pays le plus puissant. J'ai souvent parlé des racines pluriculturelles, Obama est le plus grand exemple : père kényan, mère américaine, beau-père indonésien, beau frère chino-canadien... Premier président afro-américain, il appartient au « clan » des 5 plus jeunes présidents de l'histoire d'Amérique, partageant ce titre avec Grant, Roosevelt, JFK et Clinton. Son élection a battu le taux de participation d'une façon brutale. Son prénom, dans la langue natale de son père, veut dire « fortuné »... que des symboles !

Je pense qu'il représente l'espérance de millions de personnes, le triomphe de la justice humaine, LE Symbole de l'humanité à son plus haut point. Un des pays le plus racistes du monde, où l'apologie de la xénophobie se fait à visage découvert, vient de montrer son pouvoir de décision, laissant de côté ces minorités inhumaines qui s'étaient proclamées représentants et défenseurs d'un pays qui (enfin !) leur a tourné le dos. Il faut espérer que le spectre de l'assassinat ne montre pas le bout de son nez...

Barack aura une répercussion sociale et humaine sans précédents... dommage que la crise économique soit sans remède immédiat... quoi que...

Parlons-en... ce mot est devenu omniprésent dans notre quotidien, mais je suis sûre que ses effets catastrophiques étaient bien nécessaires dans notre société. Nous assistons actuellement aux effets d'une surconsommation soutenue au long de plusieurs décennies, dont nous n'étions pas les victimes, mais les producteurs. Finalement, je pense que nous ne devrions pas parler de crise, mais de « retour à la normalité ». Les astrologues prédisent toucher fond en 2010... alors mieux vaut se poser des questions et bien réfléchir à propos de notre « surconfort » et voir ce qui est REELLEMENT important dans nos vies. Nous rentrons dans une phase ou, pour ne pas couler, les gens devront se remettre en question et faire appel à la solidarité... Appauvrissant pour nos portefeuilles, mais enrichissant au plus haut point pour nos âmes frivoles... Quelle ironie, tant de joie et d'espérance dans cette grave situation !

Je me dois donc de vous transmettre de tout mon cœur mes plus chers Vœux de Bonheur pour ce Noël, le plus humain que j'ai connu...

Carolina Toló i Vega



CHARCUTERÍA ETH GRAUER
Productos del país - Especialidad en setas secas

Duc de Denia, 27
BOSSOST
Tel. 973 61 73 51



Supermercado •••••

SUPERMERCADO ASUN

paseo eduard aunes, 12
25550 BOSSOST
tel. +34 973 64 73 55



La Pierre Décorative

www.lapierredecorative.com

Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo
de las Cuatro Continentes
Altares, Espejos, Candelabros

Apertura de una tienda nueva Mas Grande
Al lado de "La ferme d'Espiau"

Ouverture d'un magasin plus grand à côté de "La ferme d'Espiau"



Todos los Días de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

Tous les Jours de 10 a 19 h. Ouvert Toute l'Année

Tél/fax : 05 61 89 26 86

68 Allée d'Etigny
31110 Luchon



Era associació de comerciants i empresaris de Bossòst vos desitgen Bones Festes.

L'associació de comerciants de Bossòst vous souhaite très Bonnes Fêtes.

L'associació de comerciants i empresaris de Bossòst us desitgen Bones Festes

La asociación de comerciantes y empresarios de Bossòst les desean Felices Fiestas

VIELHA ACTIVA

1r SALÓN DE OCIO, MODA Y
TURISMO DEL VALLE DE ARAN
5, 6, 7, 8/12/08



TURISMO · RUTAS BTT · SENDERISMO · SKI · RELAX
GASTRONOMÍA · AVENTURA · OCIO ... Y MUCHO MÁS

TE ESPERAMOS

PATROCINA



Consell Generau d'Aran

Turisme Val d'Aran

Diputació de Lleida
PATRIMONI DE PROMOCIÓ ECONÒMICA

LAVANGUARDIA

SALOMON

EMISORA OFICIAL

GUM FM
radio

ORGANIZA

big

MSM fashion group

Grup90

API GESTIÓ IMMOBILIÀRIA

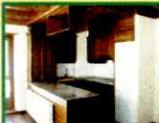


Piso en Vielha de 57 m², 1 hab., salón-comedor, cocina americana, 1 baño, terraza. Ref. 043.

¡OPORTUNIDAD!



Piso en Baqueira 3 habitaciones, 2 baños, salón comedor, cocina independiente. Parking para dos coches y trastero. Muy soleado y muy buenas vistas. Ref.049



Piso en Baqueira de 75 m², 2 hab., salón comedor, chimenea, cocina amer., 2 baños, terraza 27m². Parking, taquilla guarda esquís. Ref. 081



Piso en Vielha 70m² 2 habitaciones, 1 baño, salón-comedor, cocina americana, terraza, parking, com. con servicio de piscina clim, auto-bus a pistas y sauna. Totalmente reformado. Ref.93



Piso en Vielha 75m² 2 habitaciones, 2 baños, salón-comedor con chimenea, cocina americana, terraza, parking y trastero. Muy buena zona, soleado. Ref.004



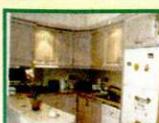
Casa en Vielha 1^op: salón-comedor con chimenea, cocina independiente, baño.2^op: 3 hab (suite; sencilla; doble), 2 baños.3^o p: sala de estar, 1 hab doble, 1 baño. Ref. 004



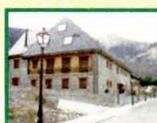
Duplex Vielha 97m² 1^o p: salón, comedor, cocina, 1 habitación, 1 baño, terraza.2^o p: 2 habitaciones y 1 baño, terraza, parking y trastero. Excelente ubicación. Ref.087



Dúplex en Gausac de 119 m². 3 hab., 2 baños, salón-comedor con chimenea, cocina americana, balcones, parking y trastero. Ref. 071 **¡OPORTUNIDAD!**



Piso Vielha 50m².1 hab, 1 baño (hidromasaje), salón-comedor, cocina americana, terraza. Totalmente Reformado, acabados de 1^o calidad. Ref. 095



Casa en Vielha 170m². 1^op: habitación + baño. 2^op: salón-comedor con chimenea, cocina amer, 2 hab (suite), aseo, trastero. 3^op: hab + baño. Plaza parking y trastero de 12m². Ref.018

CONSULE NUESTRAS PROMOCIONES DE OBRA NUEVA EN AUBERT, LES, GARÒS, ESBÒRDIES, GESSA, MONT Y ARRES DE JOS ¡¡YA A LA VENTA!!

25 PLAZAS DE PARKING EN BETRÈN, EN VENTA. PRECIOS REBAJADOS

SE ALQUILAN PLAZAS DE PARKING EN VIELHA

**SI QUIERE COMPRAR, VENDER O ALQUILAR SU CASA, APARTAMENTO, LOCAL O TERRENO....
VENGA A NUESTRAS OFICINAS Y LE ASESORAREMOS SIN COMPROMISO**

Av. Pas d'Arrò, 52 (Edificio Sapporo) 25530 - VIELHA Tel. 973 64 03 29 - 629 10 66 78 Fax. 973 64 06 42
Consulte nuestra web - www.arangrup90.com aruronert@grup90.com



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET

Tel. 902 218 228 info@eraescola.com

Escola Esquí
Valls d'Àneu

www.eraescola.com

¡vive
el deporte
blanco!

Esquí alpino Telemark
Esquí alpino
Esquí nórdico Telemark
Snowboard Esquí alpino
Esquí nórdico Telemark
Snowboard Esquí alpino
Telemark Esquí alpino
Snowboard Esquí alpino
Telemark Esquí alpino

BAQUEIRA - BERET



SKI CAMP
ERA ESCOLA

