

era revista dera Val d'Aran R. 9498

www.ara.com
300
donatiu
Revista Mensual GRATUITA

AraNau

.com

NOVEMBRE
2010



Suplemento

Made in
Luchon

NACE EL PRIMER GRUPO DE GESTIÓN INTEGRAL DEL HOGAR DEL VALLE DE ARAN



AÑOS DE EXPERIENCIA ACUMULADA

PARTICULARES / COMUNIDADES / PROMOTORES / ADMINISTRACIÓN

reformas • obra nueva • mantenimiento integral • programas anuales de conservación • retirada de nieve • gestión proyectos inmobiliarios • estudios de viabilidad • compra-venta propiedades • gestión integral hogar • limpieza hogar • mantenimiento zonas verdes • alquileres turísticos • encendido calefacción • peritaciones judiciales • urgencias del hogar • suministro de leña • gestión integral comunidades

Av. Pas d'Arro, 14 • tel. 973 64 26 25 • VIELHA

Hogar Integral



SERVICIOS DEL HOGAR
LIMPIEZA HOGARES Y COMUNIDADES
PROGRAMAS ANUALES

Tel. 973 11 93 11 www.inaran.com



Habitstaran

DESTACADO DEL MES

Casa en CASAU

Casa de estilo tradicional,
recién reformada.
Tres dormitorios.
Magníficas vistas.



Av. Pas d'Arro, 14 / tel. 973 64 26 25 / 25530 VIELHA

www.habitataran.com

Existes...SI



Te ven? NO



Anúnciate en la Pantalla de Vielha!!

AraNau

era revista dera Val d'Aran

Te lo gestiona **973 64 04 87**

ES BÒRDES



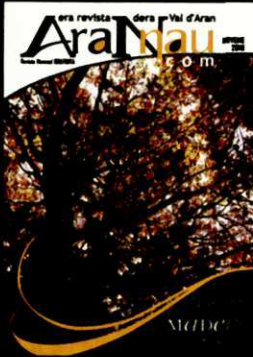
MAGNIFICAS CASAS DE NUEVA CONSTRUCCION, 3 HABITACIONES + SUITE ABUHARDILLADA, 3 BAÑOS, COMEDOR CON CHIMINEA, GARAJE Y PEQUEÑO JARDIN, ZONA COMUNITARIA CON CESPED

DESDE 280.000 €

CONSULTENOS TEL. 669 70 17 33

AraNau

era revista dera Val d' Aran



OTOÑO EN LA VAL D'ARAN
Gorka Martínez Llurda
Fotógrafo Free lance

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Gráficas B2C

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Directora Comercial:

M^o Rosa Puig.

Director de redacción:

Jorge López Pallarés.

Tirada:

5.000 ejemplares

Depósito legal:

1-1145-08

Distribución:

Gratuita

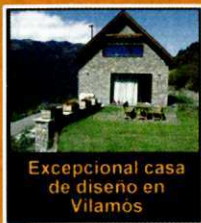
Nau Aran, S.C.P.

*no se responsabiliza del
contenido de los artículos
facilitados por terceras
personas en esta revista.*

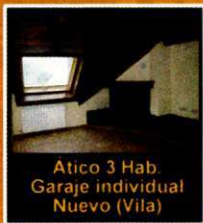
SUMARIO

- 6/8 Sonque aran
- 10 Actividades montaña
- 11 Masquesqui
- 12 Consejos de jardinería
- 14 Recetario
- 15 Institut d'Aran
- 16 Psicología
- 17 Anuncios económicos
- 18 Humor
- 20 Teléfonos de interés
- 22 Trucos del hogar
- 24 Era val d'auti tempsi
- 26 Una casa en el valle
- 30 Horarios bus
- 32 Pasaratos
- 34 Horóscopo
- 35 Noticias Comminges
- 36 Medicina y Estética
- 37 Mascotas
- 38 Pour nos amis français
- 39 Comic
- 40 Temas de asesoría
- 41 El mundo de la fotografía
- 42 Parlam en aranes
- 44 Indice Anunciantes

AraNau
era revista dera Val d' Aran



Excepcional casa de diseño en Vilamos



Atico 3 Hab. Garaje individual Nuevo (Vila)



Finca en Vielha para chalet individuales con jardín



Sth Puntet

Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras y Servicios
Compra - venta de inmuebles
Obra Nueva y Segunda Mano
Alquileres Temporada de Ski



Apartamento Gausac 2 Habitaciones + Terraza



Piso en Vielha. Decorado 3 Dormitorios. 115 m² Balcón y terraza. Moderno y luminoso



Casa con Jardín en Bossost 350.000 €

www.puntet.com
info@puntet.com

973 64 25 31 Avd. Garona 29
605 87 98 36 Vielha

Solamente a 33 Km. del Valle de Aran

Oferta valida del 2 al 13 de noviembre :
10 % descuento en todas las compras.



Centre Commercial
SUPER U

Zone Lane Bazert - Avenue de Luchon
GOURDAN-POLIGNAN

Le nouveau commerçant

Abierto de lunes a sábado de 9 h à 19 h 30 **0033 5 61 95 79 79**



flunch

Placer Intenso.

Abierto todos los días de 8 a 21,30 - Viernes y sábados hasta las 22 horas
0033 5 61 88 33 33

BRICORAMA

¡Todo para el bricolaje!

DEPARTAMENTO DE TV / HI-FI
ELECTRODOMESTICOS
TEXTIL, ROPA DE HOGAR
ALIMENTACION . VINOS, QUESOS,
CHARCUTERIA, PESCADERIA

Servicios Informáticos

Páginas Web's
Reparación
Mantenimiento



**VIELHA
COMPUTER**

Software
Consumibles
Audio-Visuales

Venta de equipos

Tel.: 973.64.10.53
info@vielhacomputer.com

Av. Castero N° 15, local 13
25530 Vielha - LLeida

www.vielhacomputer.com

Joaquim Llana inaugurèc eth nau pònt de Bossòst

Eth conselhèr d'Agricultura, Alimentacion e Accion Rurau, **Joaquim Llana**; eth sindic d'Aran, **Francés Boya**; er alcalde de Bossòst, **Paco R. Miranda**; e eth vicepresident dera Deputacion, **Joan Riu**; inaugurèren eth passat 3 d'octobre eth nau pònt sus er arriu Garona deth pòble de Bossòst (Quate Lòcs). Aquesta obra a agut ua inversion totau de 700.000 èuros, finançadi peth Conselh Generau d'Aran, era Deputacion de Lleida, er Ajuntament e eth Departament de Politica Territorial e Òbres Publiques dera Generalitat, qu'a aportat 280.000 èuros.

Eth nau pònt de Bossòst a 32 mètres de longada e 11 mètres d'amplada. Es òbres comencèren a finaus de 2009 Er acte a compdèc damb era participacion des Sautarèths de Bossòst, qu'an dançèren balhs tradicionaus aranesi.



Eth Conselh hestègèc es 25 ans der Espitau pensant ena sua reforma e ampliacion

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, e era vicesindica Zau e conselhèra de Sanitat e Servicis Sociaus, **Noelia Costa**, an presidirèn eth passat 2 d'octobre era clausura dera Jornadades 25 ans der Espitau Val d'Aran, qu'auèc lòc en Parador de Vielha. Eth *Servici Aranès deth Benèster e era Salut* (SABS) a premanit dejà eth concors d'idèes que se convocarà aguesta tardor entà elaborar eth projecte de reforma e ampliacion deth "centre de besonh entàs pròpleu 25 ans", segontes anoncièc eth sindic.

Francés Boya defenec ua "naua politica sanitària que non se limite ara mielhora des espacis fisics, senon que cerque era excel·lència e era especializacion entà que pogue èster un referent". "Auem d'èster orgulhosi deth nòste país, entà qui cau ua sanitat propèra e eficaça d'acòrd damb es sòns recorsi e es sues possibilitats", a reivindicat.



Francés Boya: "Era lei der aranès ei un merit de toti"

Eth sindic assegure qu'era norma "ei un bon esturment entà qu'era lengua guanhe espaci ena societat".

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, a afirmat qu'era lei der aranès, aprovada en seteme peth Parlament, "ei un bon esturment entà qu'era lengua guanhe espaci ena societat". Açò vò dider que damb era lei es institucions araneses "poderàn reclamar mès recorsi" entà desplegar era oficialitat dera lengua pròpria d'Aran. Eth sindic a soslinhat qu'era lei "ei un merit de toti", tant dera societat coma deth conjunt des fòrces politiquas.

Francés Boya a assegurat, en un acte explicatiu dera norma, qu'era *Lei der occitan, aranès en Aran*, "garantis un marc juridic entar aranès e protegís es drets des aranesi parlants", ath còp que dar responsa ara Carta Europèa des Lengües Minoritàries.





WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA - SERVICIO DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO



Piso nuevo, amueblado,
 2 dormitorios, 2 baños.
 Comedor, cocina office.
 Plaza de parking.
180.000 €



Casa de 150 m² + 1.775 m²
 de jardín, e hab. Lavandería,
 cocina cerrada de 20 m².
 Vistas desde todas
 las ventanas.
221.500 €



Piso de 3 dormitorios,
 2 baños. cocina de 15m².
 Obra Nueva
 Parking.
210.000 €



Piso de dos dormitorios,
 cocina cerrada, dos baños.
 Vistas al río.
 Para entrar a vivir.
180.000 €

ALQUILER DE OBRA NUEVA DESDE 530 €/MES. 3 HAB+JARDIN

c/ Sant Jaume, 9 · 25540 LES (Val d'Aran) · info@finques-saplan.com
 Tel. 973 64 84 69 · 609 20 88 03



¿Te has hecho una sesión de fotos?
 ¡A que esperas!

www.gorkamartinez.com
 telf. 605213820

10% de descuento

Eth Conselh Generau iniciè era prumèra gran reforma deth Musèu dera Val d'Aran

Eth Conselh Generau d'Aran a iniciat, hè ues setmanes, era prumèra gran reforma deth Musèu dera Val d'Aran dempús de 26 ans de foncionament. "Eth Musèu auie de besonh ua actuacion d'envergadura e ath còp que se le placèsse ara nautada tecnologica e discursiva d'un musèu deth sègle XXI", explichèc eth sindic d'Aran, Francès Boya. Era empresa Baver 2000 S.L. execute es òbres e, a compdar des pròpleu setmanes, s'amiarà a tèrme eth projecte museografic dera exposicion deth centre. En totau, s'auràn invertit 360.000 èuros.

Eth Musèu a demorat fòrça envielhit dempús de decades en què s'an efectuat pògues intervencions de reforma e es justes de manteniment. De hèt, aguesta intervencion ei era prumèra obra importanta que desvoloparà eth Govern aranès en Musèu dempús dera sua creacion en an 1984. D'aguesta forma, eth Conselh

sage d'actualizar e modernizar un des equipaments museistics, artistic e istorics més emblematics dera Val d'Aran.



Era Val d'Aran acuelh a 'touroperadors' israelians entà véner era mèrca 'Pirenèus'

Era Val d'Aran acuelhec eth passat 7 d'octobre era setau edicion deth Workshop Pirenèus, ua jornada comerciaua a on participen aròp de 40 touroperadors toristics e 63 empreses e entitats catalanes damb ofèrta toristica restacada damb es Pirenèus. Eth vicesindic e conselhèr de Torisme deth Govern aranès, Juan Antonio Serrano, palèc dera "importància de mèter-mos en contacte damb es empresaris israelians", pr'amor que "Israèu ei un mercat fòrça potent que ja a començat a dar es sòns fruts en parçans coma era Val d'Aran e qu'era rèsta deth territòri pirenènc avalòre coma potènciamet important". Ath delà des touroperadors israelians, Portugal, França, Benelux e era rèsta d'Espanha son es auti mercats d'a on provien es compradors. Pendent era jornada, es empresaris toristics des Pirenèus mantengueren més

de 1.000 entrevistes personalizadas damb es diuers agents toristics estrangèrs entà presentar e facilitar era comercializacion des sòns productes.



Eth Conselh e es fondacions Pere Tarrés e deth Musèu Etnologic prebotgen ua Universitat entà majors de 50 ans

Era Val d'Aran gaudis deth prumèr programa universitari entàs personas majors de 50 ans. Aguesta Universitat ei prebotjada peth Conselh Generau d'Aran, era Fondacion Pere Tarrés - Universitat Ramon Llull e era Fondacion Privada deth Musèu Etnologic dera Val d'Aran damb er objectiu d'icentivar era autorealizacion des personas de més de 50 ans que demoren ena Val. Eth cors comencèc damb 13 personas inscrites.

Eth programa, implementat d'ençà der an 2004 en Barcelona, ei format per 3 ans d'estudis universitaris, sotsdivididi en dus quadrimèstres. Es alumnes poderàn accedir a estudis que van des dera introduccion as naues tecnologies enquia matèries coma psicologia, istòria contemporanèa e introduccion as Servicis

Sociaus. Es classes s'impartissen de forma semipresenciaua, per miei d'un campus virtuuu e damb ua classa presenciaua per setmana (dijaus, de 17 a 20 ores).



Todos los Santos

Flors e Floretes

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



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

MRW

30 años generando confianza

TRANSPORTE URGENTE

Nuevas tarifas más económicas

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

Servicio exclusivo:

WESTERN UNION



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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



ahora es tu
oportunidad
Anúnciate!!

BOSSÒST

3^{au} Anditada 2010

Dimenge 28
de Noveme



Degustacion der Andito (gratuita)
Hèira de productes artesanans



Conselh Generau d'Aran



Ajuntament de Bossòst

ARTIGA DE LIN ASCENSIÓN AL PÒRT DERA PICADA

Ascensión a un triángulo de fronteras entre Aran, Francia y Benasque. Es un recorrido un poco duro pero muy bonito para realizar. Con vistas excepcionales de grandes montañas cercanas, no nos podemos olvidar de visitar algunos puntos de interés de la Artiga de Lin.

Recomendamos realizar la excursión con alguno de los numerosos guías de montaña que se pueden encontrar en el Valle de Aran.

ruta: Tenemos que llegar a la población de **Es Bòrdes (852m)**, que se encuentra en la N-230, entre Vielha y Bossòst. Una vez en ella debemos cruzarla y continuar dirección a "Uelhs deth Joeu" (señalizado), adentrándonos así en la "Artiga de Lin". Todo esto lo realizamos en coche, por una pista asfaltada que termina en un parking. Por el camino encontramos la ermita de "Mair de Diu dera Artiga" y antes la fuente "Hònt des Penedits".

Al llegar la parking dejamos el coche, y no tenemos excusa para acercarnos a ver el espectáculo del "Uelhs deth Joeu", que es la surgencia del río entre las rocas tras atravesar el Macizo del Aneto. Y no se pierden más de 10 minutos.

Con el equipo preparado comenzamos a ascender, desde el parking continuamos por la pista hacia el **refugio de la Artiga de Lin (1.465m)**, donde cruzamos el prado en dirección Oeste, por el PR-115-1 (señalizado con marcas amarillas y blancas) que nos adentra en un bosque de hayas. Dentro de él realizaremos varios zig-zags, ya que al principio se salva un fuerte desnivel. Tenemos que cruzar la Canaleta de Pomèro, sin ninguna dificultad, dejándolo a nuestra izquierda y continuamos la subida con el barranco en paralelo. Al llegar a un cartel indicador, tomamos la senda que tenemos recta, para subir al **Còth de Lunfèrn (2.397m)** primero y un poco más allá a nuestro objetivo, el **Pòrt dera Picada (2.477m)**.

En este punto nos encontramos en la tri-frontera entre Aran, Benasque y Francia, y con vistas impresionantes de Posets, Maladeta y Aneto.

Para descender realizaremos el camino inverso al realizado.



SITUACIÓN: Medio Aran

DIFICULTAD: Media.

PUNTO DE PARTIDA Y LLEGADA: Es Bòrdes

DESNIVEL: 1.000m. **HORARIO TOTAL:** 7h

ALTITUD MÁXIMA: 2.477m

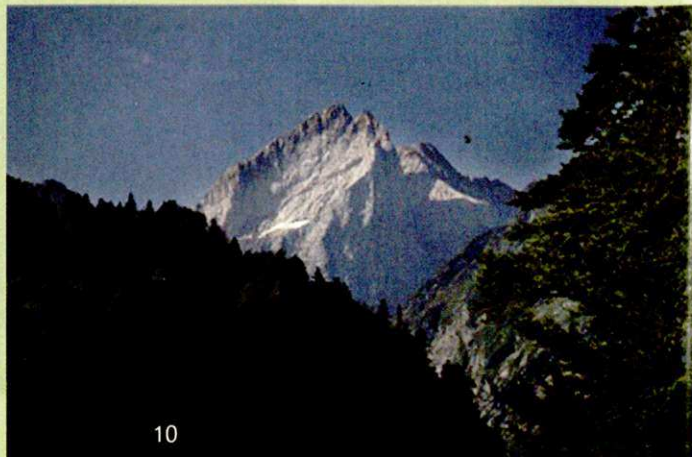
ÉPOCA RECOMENDADA: Todo el año, excepto épocas de nieve.

INFORMACIÓN:

- Podremos coger agua en todas las poblaciones por las que pasa el camino.

- Hay bares-restaurantes en: Es Bòrdes.

- Llevar mapa de la zona, chubasquero, comida y teléfono móvil.



P&P SALARDÚ:

TROFEO PABLOS CUP: El 25 y 26 de septiembre se disputó el VIII Torneo Pablos Cup en el P&P de Salardú. Este torneo, el más apreciado por todos los jugadores se disputa por parejas durante todo el fin de semana y se juega en tres modalidades diferentes: Fourballs y Greensome el sábado por la mañana y tarde, respectivamente y Foursome el domingo por la mañana.

El viernes por la noche se hizo la presentación del torneo entre todos los jugadores y de la nueva copa que quedará grabada con el nombre de la pareja ganadora. El sábado, y bajo una intensa lluvia se disputaron dos modalidades, por la mañana y por la tarde, y el domingo se disputó la gran final. Durante la entrega de premios, en la comida de hermandad, se hizo un sorteo de premios, en el que todos los jugadores se llevaron un regalo.

Los ganadores de la VIII edición fueron:

PUESTO	PAREJA
1º	Iñaki Salegui y Jorge López Pallarés
2º	Chatet España y Ricard Mombiedro
3º	François España y Charly Bruna



Información facilitada por P&P Salardú.

ARAN GOLF CLUB:



La asociación de jugadores de golf de Aran ya comienza a realizar actividades y salidas. Entre las más destacadas del mes de septiembre y octubre cabe destacar las siguientes:

- **19 septiembre:** salida al torneo Festigolf de Toulouse, en el Golf Teoula, en el que Jorge López Pallarés quedó en 3ª posición y ganó el premio de drive más largo.

- **2 octubre:** salida al torneo Revista SOLOGOLF en Club de Golf Bonmont de Reus, con la presencia de José Ramón Ubeira y Jorge López Pallarés.

- **4 octubre:** salida al torneo Cuina Pirinenca de la Cerdanya en el Club de Golf Fontanals, en la que ganó la pareja de jugadoras aranesas Nuria Moga y Olga Herrera, y la 7ª posición de la otra pareja aranesa, de Juli Sala y Jorge López Pallarés.

- **PING:** firmado el contrato para la venta de productos de dicha marca a los socios con grandes descuentos.



BALONCESTO:

Las actividades extraescolares del IES d'Aran ya han comenzado, y el pasado 6 de octubre comenzó a entrenar el equipo de baloncesto, que este año cuenta con nuevas promesas aranesas. Otra novedad es la presencia, por primera vez, de 4 chicas. Los entrenamientos, que se realizan en el Pabellón de Deportes de Vielha, todos los miércoles y viernes, de 16 a 17h, están abiertos para cualquier alumno del IES que desee practicar dicho deporte.

PADEL:

Ya está en marcha la I Liga de Padel de Otoño 2010 en las pistas de Arties. La liga, que durará del 2 de octubre al 4 de diciembre, la están disputando 20 parejas masculinas y 8 femeninas.

Toda la información de la misma se puede encontrar en www.padelaran.com



consejos de jardinería

La poinsetia



Eth Jardinet

Decoración Florau e Jardineria

c./deth Roser, 13

25530 VIELHA (Lleida)

Tel. 973 64 03 48

La poinsetia (*Euphorbia pulcherrima*) es una planta muy común en los inviernos del hemisferio norte y se relaciona con la Navidad porque florece en esa época. Por eso también se llama flor de Pascua, aunque la planta puede vivir varios años. Es oriunda de Méjico, tiene partes venenosas y existen variedades de porte arbustivo. Sus flores son pequeñas y de escaso valor decorativo pero, junto a ellas crecen unas hojas modificadas (brácteas) de color rojo muy intenso que no son pétalos pero que resultan muy llamativas. Se trata de una planta de cuidados fáciles, pero sostenidos. ¿Qué significa esto? Ni más ni menos que es absolutamente necesario que estés pendiente de sus requerimientos, (pocos pero imprescindibles) para que su crecimiento sea sano y vigoroso.

el cambio de situación de donde la compraste a tu casa puede ser fuerte y sufrir por ello. En este sentido, nunca la compres con tiempo frío a una o un vendedor callejero. Si del frío pasa al calor de la casa, malo. Los cambios bruscos de temperatura son el primer punto en contra.

- Llévala a casa envuelta en plástico si la adquieres en una tienda para que no coja frío.

- Cuando la compres, fijate que no haya demasiadas florecillas maduras en el corazón de las brácteas. Cuantas más haya, menos tiempo te durará. En el primer estadio hay un solo capullo abierto, en el último estadio son diez o más.

- Inspecciona también las plantas en cuanto a tallos rotos, podridos y manchas en hojas (hongo Botritis). Mira bien porque con el plástico que traen a veces no se aprecia la base y puede estar suelta.

LUZ

Necesitan mucha luz cuando está en flor, ya que en un ambiente seco y poco iluminado se le caen las hojas. Cerca de una ventana está estupenda en cuanto a luz, pero cuidado con el frío de la noche.

TEMPERATURA

Ni temperaturas altas, ni frío. Ambas son causas de caída de hojas. Lo ideal son unos 22 °C por el día y 16 °C durante la noche (nunca por debajo de 10 °C).

HUMEDAD AMBIENTAL

Este punto es clave: si el ambiente es seco, las hojas se caen. La Flor de Pascua odia la calefacción. Una vez que tengas la planta en casa ponla sobre una capa de guijarros con agua en un cuenco o plato hondo sin que el fondo de dicha maceta esté en contacto con el agua líquida. De esta forma conseguimos humedecer el aire de alrededor de la planta. Es mejor que pulverizar directamente las hojas, para evitar el riesgo de infección por hongos, aunque si la calefacción está alta, deberás recurrir al rociado de las hojas, no de las brácteas, que se manchan y decoloran.

Riego

Nunca riegues a nivel de follaje o base del tallo principal. Esta planta es capaz de absorber agua desde la base de sus sistema radicular; por tanto sólo debes colocar agua en un plato en la base de la maceta y dejar que ella "beba" lo que necesite por espacio de media hora. Luego retira le sobrante y repite la operación cada 3 o 4 días.

Artículo facilitado Antonieta Bergé Solé
de Eth Jardinet



FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

Carpintería y Ebanistería
en general
Muebles y Cocinas a medida
con cualquier madera
Especialistas en escaleras
compensadas
Cualquier detalle para
bodas en madera
Presupuestos personalizados
sin compromiso

LLÁMENOS O VISÍTENOS EN:

Pol.Ind. Aiguaprima, nau 6
25530 - VIELHA (Val d'Aran)
Tel/Fax 973 640 539
claperspique@claperspique.com

CARMEN CAUBET

DECORACIÓN

Passeg dera Libertat, 18 / 25530 Vielha
Tel. 973 640 157 / Fax 973 641 758
carmencaubet@carmencaubet.com



CARMEN CAUBET

MODA

Anglada, 5 / 25530 Vielha
Tel. 973 640 585 / Fax 973 641 758
www.carmencaubet.com



RADIO VAL PIRENEOS

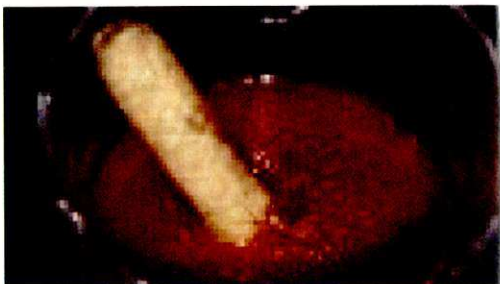
tel: (33) 0-562 00 53 17 99.5 FM comminges www.rvptfm.net

APERITIU

Copa de tomàquet:

2kg tomàquets madurs
Oli d'oliva
1 safata d'alfàbrega fresca
Sal
Pebre blanc
Sucre

Triturar tots els ingredients i colar.
Posar a punt de sal i deixar refredar.
Emplatar.



ENTRANT

Pastís de patata i carn

3kg patates kenebec
2kg carn picada al 50%
Sal
Pebre negre
1kg Ceba
1kg tomàquet triturat
1 cabeça d'all
Julivert
Formatge ratllat
Mantega

Coure les patates amb pell.
Tallar la ceba, l'all i el julivert a brunoise petita i sofregir.
Afegir al sofregit la carn picada i coure.
Afegir el tomàquet triturat i coure.
Pelar les patates cuites i afegir-les a tot el sofregit i treballar per aconseguir una pasta homogènia.

Posar a punt de sal i barrejar la mantega per a fer mes cremós.
Deixar refredar i tallar.
Posar el formatge ratllat, gratinar i emplatar



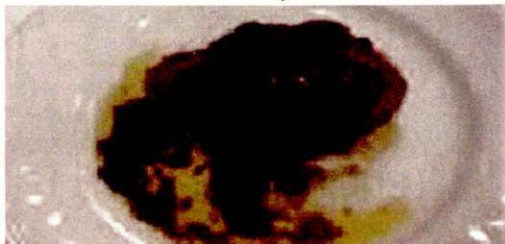
SEGON

Cua de bou amb xocolata:

5kg cua de bou, tallada
2l vi negre
farina
sal
pebre negre
2kg bresa de verdures
200g xocolata negra
6l brou de carn
pèsols
1kg patates

Salpebrar la cua, enfarinar-la i marcar-la en oli ven calent.
Sofregir la bresa de verdures.
Reduir el vi en el sofregit.
Afegir el brou i fer bullir.
Afegir la cua de bou i deixar coure a foc lent

durant 6 hores aprox.
Afegir les patates pelades i tallades escantonades i els pèsols.
Per últim afegir la xocolata per a lligar la salsa.
Rectificar el punt de sal. Emplatar.



Si vols estudiar amb nosaltres Tel. 973647242

Començam un curs mercat per força canbis: un institut reabilitat integraument, era aplicacion dera LEC (Lèi dera Educacion de Catalonha), eth nau calendari escolar, era digitalizacion des aules entàs escolans de 1èr e 2au dera ESO, e d'auti aspèctes qu'explicarem pendent eth cors.

Er esfòrç de toti es agents dera comunautat educatiua a segut subergessenta entà qu'es vòsti hiths/es siguen ena disposicion de gaudir d'un ensenhament ara nautada des expectatiues. Per açò, aguest cors er Institut d'Aran tanben aplicarà eth Plan Estrategic dessenhath pendent aguesti dus darrèri ans, e se someterà a diuèrses auditories qu'an de certificar era Qualitat deth Centre.

Vos arregraïm era vòsta colaboracion, e profitam entà desirar-vos un bon cors escolar.

Manel Serrabona
Director der Institut d'Aran

OBJECTIUS GENERALS PEL CURS 2010 - 2011

Els Objectius que ens hem marcat en el present curs són els següents:

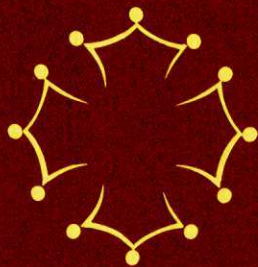
1. Implementar el Disseny del Pla Estratègic realitzat el curs passat.
2. Potenciar el Pla de Qualitat.
3. Consolidar l'aplicació dels Manual de Serveis per l'ESO, Batxillerat i CF. i el Manual de Gestió.
4. Incentivar la creació de nous Equips de millora.
5. Aplicar les línies de treball contemplades en el Projecte Educat 1x1.
6. Adquirir equipaments TAC (Ordinadors portàtils, canons i pissarra digital).
7. Incrementar l'utilització de la web del centre i el moodle educatiu.
8. Impulsar l'utilització dels llibres digitals.
9. Consolidar el model d'atenció a la diversitat per la millora dels resultats educatius, i per la consecució de l'inclusió social.
10. Millorar i concretar el PAT de l'ESO
11. Demanar la Biblioteca Puntedu.
12. Millorar la coordinació entre Primària i Secundària
13. Implicar als alumnes en la dinàmica i gestió del centre, a través dels diferents canals de comunicació plantejats.
14. Mantenir el número de participants de l'AEE IES d'ARAN (Pla Català Esport Escola).

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca

617 578 854

Consulte nuestras
interesantes ofertas en:

www.sebasaran.com



EN VENTA: Magnífica casa en Bossòst. 4 hab. 2 baños. Salón con chimenea. Cocina independiente. Jardín y garaje propios. En zona soleada y tranquila. Precio 350.000€ · Tel. 669.75.66.77

psicología

Depresión: un constante mirar en un espejo negro

Desde un punto de vista psíquico, la depresión, se caracteriza por ser un estado de ánimo profundamente doloroso, que supone una pérdida del interés por el mundo exterior, así como la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de todas las funciones y la disminución del amor propio.

Cuando se dice que la depresión es una enfermedad sin rostro, se quiere señalar que se trata de una enfermedad que aparece bajo múltiples aspectos y no sólo, como puede llegar a creerse, bajo el ropaje de la tristeza.

Como sabemos, las apariencias engañan. A veces llegamos a pensar que no es bueno que una persona este triste. Pero comparada con la depresión, la tristeza es un grado de salud. Todas las situaciones de cambio (la adolescencia, terminar los estudios, contraer matrimonio, separarse de algo o de alguien, la menopausia, etc.) implican un cierto grado de tristeza, por cuanto en todo cambio o transformación, la realidad nos pide que abandonemos antiguas posiciones para asumir unas nuevas. Por ejemplo, cuando perdemos a alguien, un ser amado, o algo animicamente equivalente (como puede ser un ideal) solemos pasar un período de duelo que todos consideramos natural y hasta necesario. Sabemos que tras un período de tiempo razonable, la tristeza habrá de desaparecer y volveremos a nuestra vida normal.

Sin embargo, algunas personas, frente a situaciones de pérdida semejantes, no consiguen elaborar un duelo y caen en un grave estado depresivo.

En la depresión, la persona sabe que ha perdido algo, pero no sabe exactamente lo que ha perdido con ello. Al contrario de lo que ocurre en el duelo, durante el cual, nada de lo que tiene que ver con la pérdida es inconsciente para la persona que lo padece, la depresión está relacionada con la pérdida de un objeto que escapa a la conciencia del enfermo.

El uso exclusivo de fármacos antidepressivos como única vía para salir de la depresión, sin la intervención de un psicólogo que escuche en el discurso del paciente qué le enferma, puede paliar pero no permite abandonar la depresión y esta permanece en el tiempo.

La intervención de un psicólogo posibilita al paciente con depresión poder hablar de aquello que el sujeto desconoce, pero al mismo tiempo padece.

En la depresión hay sentimientos de baja autoestima. La persona deprimida depende excesivamente de la aprobación externa, su autoestima puede descender hasta puntos peligrosos cuando no se siente valorado o reconocido por los otros. En general, manifiesta un gran estado de dependencia y sumisión, necesidad constante de suministros del exterior para mantener la autoestima, grandes temores a ser abandonado, con lo cual muy a menudo el deprimido mantiene relaciones poco positivas o destructivas para él con tal de no sentirse solo.

La persona deprimida se dirige amargos reproches, se insulta, se humilla y espera la repulsa de los que lo rodean. El cuadro de este delirio de empequeñecimiento (principalmente moral) se completa con insomnios y rechazo a alimentarse correctamente (anorexia).

Hay una angustia "estructural", necesaria, y otra angustia patológica que debe tratarse con psicoterapia, porque el sujeto siempre está implicado en lo que le pasa. Esta angustia que hemos llamado estructural, no puede ser eliminada y en este caso el trabajo con el psicólogo no será para alcanzar este imposible, sino para aprender a manejárselas con cierta cuota de angustia, cierto displacer, inherente a cualquier actividad humana.

De la depresión se sale, pero no será sino con el propio trabajo de la persona que sufre la depresión en el marco de un tratamiento con un psicólogo. El paciente aprende a valorarse a sí mismo, a sostener su deseo, sus aficiones, sus habilidades, no dejando que los demás le destruyan porque ha aprendido a fortalecer su mundo interno y sus valores.

Artículo escrito por Lorena Picca - Psicóloga

LORENA PICCA

Coleg. 18.362

Lic. en Psicología
c/ Casteth 3 B 5º C
25530 Vielha
Lleida

Mòvil: 66 54 55 222

Fijo: 973 64 37 92

lorenapicca@hotmail.com

Compro piso de 3 habitaciones en Vielha. Precio máximo 220.000€. Abstenerse los que no cumplan las condiciones. Tel. 696.452.564

e-secretaran.com su secretaria online en Aran. Optimice su tiempo y su trabajo. Pida información: esecretaran@gmail.com

Apartamento en Baqueira 1.500, 42 m², recién remozado. SE VENDE. Tf. 699 907 790

SE VENDEN 2 sofás en buen estado muy cómodos. Tf. 699 907 790.

Se venden muebles de oficina nuevos. Muy buen precio. Tel. 973.64.20.79

Se vende piso en Vielha. Panorámica excepcional (95 m²). 3 hab. 1 baño, 1 aseo. Cocina completa. Comedor grandioso. 1 plaza parking con ascensor hasta planta. Zona verde recreativa cerrada. Comunidad ejemplar. Apenas ha sido utilizado. Tfo. 626.636.602



Se alquila habitación en Bossòst, casa grande y soleada. Con derecho a todos los servicios. Jardín. Ambiente agradable. 300€ al mes todo incluido. Tel. 669.756.677



LOCAL EN ALQUILER CON OPCION A COMPRA
INSTALADO PARA PODER ABRIR DE INMEDIATO, Información tles 973-64-02-20 - 620-860-243

Se vende estudio en Vielha. 90.000€ - Tel. 617.578.854

Se alquilan trasteros en Vielha. Tel. 973.64.26.25

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas Tel. 617.578.854



Vendo local comercial en Vielha, 71m², con gran vidriera, aseo y suelo con baldosado. Grandes facilidades de pago. Sin hipoteca. Tel. 620.860.243

Se alquila habitación en Vielha, preferible mujer. Ambiente familiar. Apartamento impecable y nuevo. Tel. 617.573.232

Se vende renault clio 1.2 Gasolina. Año 2002 en buen estado. Precio 2.300 €, Transferido . Tel. 973 64 02 09 620 22 18 24



Se alquila local frente al Palacio de Hielo. 188m². Parking. Opcional terraza exterior de 90m². Ideal restauración. Dispone de salida de humos y corriente de 220kw fuerza. Muy luminoso. Tel. 606.353.383

Se alquila bar en el centro de Vielha. Equipado. Económico. Tel. 973.64.26.25

Humor

Les fires

Aquests dies no hi ha poble de Catalunya que no tingui una fira al carrer. Tot són llums, neons intermitents, música a tot drap... Fas un capítol de *Catalunya des de l'aire* i sembla que sobrevois Las Vegas. En gran part, això és degut a les tómboles. A primer cop d'ull, semblen botigues de *Todo a cien* amb rodes, però de seguida t'adones que en realitat són botigues de *Nada a cien*. Et gastes tres-centes mil peles i et donen un peluix de la granota Gustavo. Com arribes a casa amb aquell peluix enorme? Que el mateix Gustavo et diu: "Jo seré una granota, però tu ets un capullo".

Hi ha locutors de tómbola que tenen una senyora veu. Podrien treballar perfectament a la ràdio, si no fos perquè parlen massa a prop del micro. "*Recuerde que en Tómbola Galaxy todos los boletos tienen premio. Siempre toca, siempre toca, si no es un perro, una pelota. Compre su boleto y llévase un premio seguro...*". No trobes locutors de tómbola que parlin com l'Hermida: "*Qué alegría... qué alboroto... Otro... Perrito... Piloto...*". A les tómboles cal vigilar molt els premis. Sobretot si són de menjar. Si et toca un pernil, deixa-li provar primer a algú altre. I si aquest altre no et cau gaire bé, millor. A mi una vegada em va tocar una ampolla de conyac. El mateix paio de la tómbola ja em va dir: "*Para beber no es muy bueno, pero para cocinar...*". Quan vaig arribar a casa em va caure l'ampolla al terra sense voler. Va foradar tres pisos avall i va arribar fins la pàrquing.

Un clàssic de les fires són les casetes de tiro. Pots apuntar als *palillos*, als globus, a les boles... El problema és que les escopetes no tenen punt de mira, tenen punt de fuga, de mal ajustades que estan. Una vegada, tirant als *palillos*, els vaig tocar tots. Però no els de la caseta: els del bar del costat. Va sortir l'amo i em va regalar una ampolla de cava semisec. Si vols sentir-te enganyat, el millor és jugar a la pinça que agafa rellotges i *ninots*. És com intentar agafar un iceberg amb unes pinces pel gel: impossible. Jo

crec que els *ninots* estan tots enganxats entre els amb "*Loctite*". Jo en conec un que es va picar amb la màquina. Va llogar una grua, va enganxar la paraca sencera i se la va endur a casa. Es va aixecar a les vuit del matí amb els ulls injectats en sang i envoltats de gossos de peluix: "Se m'han de resistir els gossos a mi!", deia. Va venir la policia: "Vostè ha robat!". Un *follón*. A mi m'agraden molt les carreres de camells. Aquell camell articulat que avança dues passes i es queda parat. Sembla Laurence d'Aràbia amb tres porros! Quina gràcia té, allò?

A les fires, la meitat de les parades són de menjar pomes ensucrades, tramussos, coco en porcions acabat de tallar i fresc. Que els trossos de coco es van acomiadant del del costat. "Que vagi bé!". "Bueno... tantes fires junts, eh!". Ara: el producte estrella és el cotó fluix de sucre. Aquell pal que li donen voltes dins d'un cossi, fins que s'hi fa una bola de cotó fluix. Un estiu vaig anar a la Festa Major de Puigcerdà. Fotia un fred que pelava i anàvem tots amb sandàlies. Quan l'Ortiz va veure un cossi de cotó fluix, s'hi va ficar de peus i va començar a caminar per dins. Va sortir: "Què, anem a esquivar o què?". El tio semblava tonto, però... ho era. En un moment es va fer uns mitjons de cotó a mida. Això sí, li van quedar enganxats per tota la vida.

A les fires tampoc poden faltar les *roluts-xurreria*. Aquelles caravanes convertibles que s'oloren d'una hora lluny. A mi em fan patir els *xurreros*. Tot el dia allí tancats. No és que la roba els agafi olor d'oli, és que cauen al mar i es produeix una marea negra. Jo tenia un amic, en pau descansi, que era *xurrero*. Anava tan brut d'oli que en lloc de desodorant, es posava "*Cebralín*". Mai oblidaré el dia que el van incinerar. Tot el tanatori feia olor de "*Kentucky Fried Chicken*".

Article del llibre *Hem de parlar de l'Andreu Buenafuente*





Servicios:

Urgencias 626 70 15 47
 Medicina general
 Vacunas, microchip,
 pasaporte...
 Análisis laboratorial

Radiografía,
 ecografía...
 Cirugía general
 Hospitalización
 Alimentación y
 complementos

Visitas concertadas:

Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.es

LIMPIEZAS CARMETA.

- Limpieza de comunidades.
- Limpieza de Garajes.
- Limpieza de Oficinas y Locales.
- Limpieza y mantenimiento de Viviendas.



Telf. 619919536

Carmen.delarosa@Hotmail.com



ROGER
PULIDOS

mosaicos • cerámicas • espejos • salones • cocinas • dormitorios • baños • suelos • paredes • techos • carpintería • pinturas • decoración • mantenimiento

Fabricantes, elaboradores y manipuladores de materiales cerámicos, mármoles, cristales, piedras y pizarras.

Nuestros productos están elaborados artesanalmente para que su aspecto sea más noble y natural.

Visite nuestra web.

Pol. Industrial COLOMER C/Castilla-Leon, 25.
 12200 ONDA (Castellón) · Tel.: 964 771 770



CERÁMICAS



ENMALLADOS



PAVIMENTOS



REVESTIMIENTOS



ROSETONES



TORROSELLES

www.pulidosroger.com

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel.

973 621 065

661 606 260

michellarrue@hotmail.com

novetats
Codina
 Confeccions
 Moda
 home - dona
 Llenceria

C/ Duc de Dènia, 31
 BOSSÒST
 973 64 82 44

de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.

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)

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225

ESPIEAU VAL D'ARAN	973 640 016
DISPENSARI ARTIES	973 642 877
DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
DISPENSARI LES	973 648 299
DISPENSARI SALARDÚ	973 644 010

GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	062
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	973 640 005

POLICIA NACIONAL (URG)	091
POLICIA NACIONAL COM. LES	973 648 014

MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 281

ALSA. OFICINA EN VIELHA 902 422 242

SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÁ 618 613320

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 e LES 973 648 253
 PARROQUIA DE SALARDÚ 629 791 095

FUNERARIA BORRAS (VAL D'ARAN) 973 258 023
 622 811 981
 FUNERARIA SAURA (VIELHA) 608 398 222
 609 571 098

BOMBEROS (URGÈNCIES) 085
 POMPIERS D'ARAN 973 640 081
 POMPIERS BOSSÒST 973 648 381
 EMERGÈNCIES Y RESCAT DE MONTANYA 973 640 081

CONSELH GENERAU D'ARAN 973 641 801

AJUNTAMENT VIELHA E MIJARAN 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 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
 MUSEUS DERA VAL D'ARAN 973 641 815



PINTURAS NASARRE

*Pintura en general
 Barnitzados 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

Alèxia Grustan
Publigraf
 estudiadedissenygrafic

Jaume II, 14 · Baixos 2
Tel. 973 64 29 27 · 25530 VIELHA
alexiapublicigraf@telefonica.net

nova oficina:

mac
 events
 disseny & protocol

Cami de Valls, 81 - 87. Edf. REDESSA - Dptx. 59
43204 REUS (Tarragona). Tel. 625 14 25 05
mac.events@mac@gmail.com

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



Foie Gras de Oca y Pato,
 Confit y Patés y
 Quesos artesanales.
 Jamón Ibérico de Bellota
 "Premium" y Paletillas.
 Directo del productor.
 Por piezas y loncheados.

Se sirve a domicilio en el Valle

Tel. 699 907 790
 orandicsq@telefonica.net



electrónica

M. Perailes

- Instalación y reparación de antenas individuales y colectivas
- Televisión via satélite
- Alquiler megafonías para eventos
- Venta de electrodomésticos

Instalador oficial nº 4191



Distribuidor: DIGITAL+

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

S.P.F. SAURA



FUNERARIA
 SAURA

VALLE
 DE ARAN

Jorge Belmonte 609 571 098

Alberto Castet 619 842 915

Jaime Delseny 686 246 090

NOVEDAD
 AUTOBRICOLAJE



FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

Haz tu propio bricolaje con el asesoramiento de un profesional.
 Venta de toda clase de tableros, listones y material de carpintería
 al mejor precio. Infórmate en el 973 64 05 39

Trucos facilitados por Tintorería y Lavandería Jonerick de Betren (Vielha)

PIES FATIGADOS:

Si estás agotado, introduce los pies los pies en agua templada con unas gotitas de aceite de romero. Luego, dales un baño de contraste: cinco minutos bajo el chorro de agua fría, y cinco, bajo el de agua caliente. Sécalos bien y tumbate con los pies en alto.

ESTRÉS BAJO CONTROL:

En el caso de que seas de esas personas que viven estresadas, tomo infusiones combinadas de melisa, azahar y tila. No sólo te relajarás, además mitigarás los dolores intestinales de origen nervioso.

TUS ENCAJES SIEMPRE BONITOS:

Conseguir que los adornos de encaje queden siempre como recién estrenados, es fácil. Lávalos con agua y cerveza a partes iguales.

RECUPERAR ROPA DESTEÑIDA:

Para devolver su tono inicial a la ropa desteñida en

un lavado, coloca en una olla agua con hojas de laurel y ponla a hervir 15 minutos. Cuéjala y deja la prenda en remojo una hora. Luego, lávala como acostumbrado.

SECADO AUTOMÁTICO:

Cuando se te empapan unos zapatos, mete en ellos papel de periódico y déjalos así toda la noche. Por la mañana estarán secos e impecables.

DIENTES EXTRABLANCOS:

Puedes conseguir un blanco brillante de dientes si comes a menudo fresas y masticas hojas de salvia, que te venderán en el herbolario.

CABELLO MÁS FUERTE:

Si tienes un pelo quebradizo, le darás fuerza cociendo 150gr de remolacha con 150 de zanahoria. Rebaja el brebaje con agua y tómatelo a media tarde, tres veces por semana.

Val d'Aran
Betren - Vielha

Jonerik

Joana & Erika

COMPLEJO **EL VARRA**
(AL FINAL DE LA RAMPA)

LAVANDERÍA - TINTORERÍA
ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Abierto de 8 h. a 20 H.

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

MOBLES

Comenje

PROJECTES DECORACIÓ

Av. Pas d'Arró, 9 Tel. 973 64 19 76
25530 - VIELHA (Val d'Aran)



FINCASVIELLA

ANDRES GIMENO FAURE

Av. Alcalde Calbetó, 1 25530 - VIELHA (Lleida)

Tel. 973-640-220 M. 620-860-243

www.fincasvielha.com // fincasvielha@yahoo.es

GRAN OCASIÓN

ARROS a 10 minutos de Vielha, el pueblo más soleado del Valle. Borda de 160 m² construidos, con la posibilidad de ampliar a 240 m². Se puede rehabilitar en dos viviendas de 120 m² o una de 240m².
Precio: 110.000€



Rodeada de zona verde.
Excelentes vistas.

Consúltenos, somos especialistas en rehabilitación y le puede quedar así.....



talleres GARONA

carrocería y pintura del automóvil

Instalación de láminas de control solar, homologadas
Venta de cadenas textiles / Sustitución de lunas

Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA

Tel. 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com

Fontanería
Calefacción



BUSQUET S.L.

Instalaciones de gas
Energía solar...geotérmica
Aire acondicionado
Instalaciones para hostelería
Cocinas industriales

Colaborador

REPSOL GAS

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



Madre Tierra

Homeopatía

Reflex. Podal

Quiromasaje

Reiki

Técnica Metamórfica

Venta Productos Naturales

On parle français

Maite Onco Barella

c/ Closes, 29 bajos

VIELHA

Tel. 625 725 219

era Val de d'auti temps

Era Casa des escolhs

Robèrt e Pepito, que atau se diden es nòsti protagonistes, èren dus germans que neisheren en temps dera gana. Com ena sòn casa non auien arren entà minjar, sa mair, ben lèu les metec de mossos enes cases més fòrtes des pòbles dera Val. Estèren en Arties, Salardú e Unha, trebalahnt com esclaus entà ganhar bèri sós, tà poder dar de minjar as sòns cinc germans.

Ere eth temps des cerides en Montgarri, e eri èren mossardet en çò des d'Eriva. Com que era gana les apretaue fòrt, anèren a panar cerdes en uart des Escolhs.

Pugèren en cerider e comencèren a minjar . Senteren un tapatge ena bòrda des Escolhs .Carèren e guardèren . Eth tapatge se senteve més e més fòrt. Eri pensant que bèth un les vigilaue, sautèren der arbre e cames entà que vos voi ?

Eth temps passaue, e eth rumor des tapatges de çò des Escolhs s'estenie per Montgarri.

Pepito e Robert que encara non sa'c acabaven de creir, un ser anèren entara casa. Entrèren un shinhalet espantoriats. Laguens dera codina, seigut ath cant deth huec, i ère Jusèp. Es ahlames en tot jogar , diboishauen enes parets formes estranhes. De còp uns horats que i auie ena solèra le cridèren era atencion. Demanèren a Jusèp, e eth, tot ressignat, les condèc era istòria dera casa.

Hè bèri ans , que en casa nòsta i viue Adèla, eth sòn germà e era cunhada. Adèla ere molt brava, trebalhadora, limpia e estauviadora. En cambi, ara cunhada non li agradaue encuedar- se'n deth bestiar,

ne dera terra, sonque volia estar-se en casa. Era envidia lèu neishec en còr dera cunhada e en montèc eth cap a sòn òme, entà que fotè-se dehòra a Adèla . Eth en tot escotar-la, treiguec a Adèla de casa.

Adèla, non poguec desbrembar-se jamès d'aguest hèr, e dempús de molts ans de patiment, enes pòrtes dera mòrt, jurèc que eth son germà non descansarie, mentrè visquesse en aquera casa.

Des d'alavetz, en casa nòsta, ath torn de mieja net sentem tapatges de cadies, trucs e garbades de gossets ; e entà defensar-mos començam a disparar tamb eth escopeta en solèra.

Escotèren era istòria en silenci, un shinhalet atemorissats, en tot pensar qu'èren causes de vielhs. Eth campanau toquec es dotze Ena casa des Escolhs se higuec et silenci. Es dotze e mieja e arren non passaue. Es gojats impacienti, non s'ac creiguien. De còp un peit tapatge. Seràn es arrats pensèren . Un aute més fòrt. Es trucs comencèren a bòtjar-se , e més fòrt. Jusèp ère en silenci guardant eth huec. Eri aueren pòur , molta pòur, gesseren dera codina tot corrent, e se n'anèren entà casa.

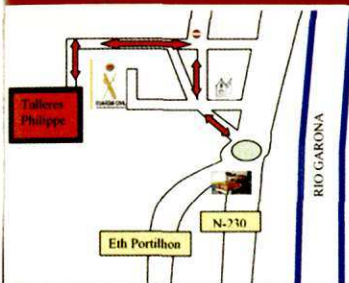
Eth temps a passat, e dempús de molts ans, quan van entà Montgarr, era pòur se les met en còs, quan passen per deuant dera casa des Escolhs.

Entrevista hèta a Robert e José Caseny Carrera en 26.01.90

Entrevistador: Jordi Caseny Durro



Talleres Philippe



Reparaciones de Chapa y
Pintura del Automovil



Camino de Marras s/n
(junto Cuartel Guardia Civil)
25550 BOSSOST (Val d'Aran)
Tel. 973 64 81 89
Fax 973 64 72 08
talleresphilippe@hotmail.com

**ALQUILER
DE
MAQUINARIA**
JOAQUÍN CALVO

VIBRADORES
MARTILLOS ELÉCTRICOS
CARRETIILLAS
RODILLOS
COMPRESORES
GRUPOS ELECTRÓGENOS
DUMPERS
HORMIGONERAS ETC....



(Camión porta-escombros)

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

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

peluquería

Carmen Sicart

c/. Casteth, 3 - Bloque B
25530 VIELHA (Val d'Aran)
Teléfono 973 64 07 40

Assessorament

CADION_{s.l.}
Gestion

**LABORAU
FISCAU
COMPTABLE**

973 64 20 79

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

PRADEL HORTICULTURA

Plantas y Flores
Plantel 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

una casa en el Valle

Esquí

¡Yo nunca esquí en Vaqueira ni en La Tuca! Ni siquiera me tentó en el invierno de 1.947 estando de Alférez en el Portilhon, pedir ser nombrado instructor de las secciones de esquiadores de nuestro Batallón XL de Cazadores de Montaña, en Salardú, y durmiendo como un Rey en el Hotel Internacional de Vielha, cuyos dueños eran amigos nuestros.

Yo había esquiado en Nuria (si íbamos varios días) y en La Molina (sólo los domingos). Equipo:

Palos de caña, esquís con correas, botas de clavos, pantalones de pana, calcetines hasta la rodilla, camisa de lana, chaqueta de cuero, guantes de lana y gorra de menestral. Domingo: Misa de madrugada en los Jesuitas de Caspe, tren en Plaza Catalunya, sólo hasta Ripoll (puente volado durante la Guerra Civil) donde saltábamos los primeros al andén para correr por la pasarela provisional y coger asiento en el tren de Puigcerdá que tenía menos vagones. En La Molina: subida a pie (aún no había remontes) hasta las pistas, pisolabis de la fiamblera de nuestra mochila a mediodía, bajada a media tarde esquiando por el camino del bosque hasta el Adserá solitario que nos cobraba un duro por un plato caliente sorpresa glorioso. Partida de póker y bajada esquiando a la estación, para embutirnos en la plataforma exterior de alguno de los vagones apretujados, cambio en Ripoll, tren de Sarriá. Los del Club Alpino Nuria teníamos rebaja en el tren. Con 25 pesetas me sobraba dinero.

Treinta años después en una montaña de Vaqueira aún virgen, viendo bajar a mi hijo Quico en un concurso de los Hermanos de La Salle de Vielha, decidí no volver a esquiar para no incordiarles.

Desde Les, Montse los llevaba a todos, años después, a la Vaqueira famosa, las hijas más prudentes y los cinco hijos más locos con las colas de sus gorros de cabezas de zorros de Pont de Rei, ondeando al viento.

Uno, casualmente sentado un día en el remonte al lado de Don Juan Cros, le preguntó si era divertido ser Rey, le contestó que a veces.

Otro chocó un día con el Infante Felipe, y se las tuvieron, de palabra, porque los dos querían tener razón.

Otro día una de mis hijas con su amiga comían frugalmente su modesto bocadillo en una de las largas mesas del Bar de arriba. Llegó la Familia Real al completo y se sentaron en la otra parte de la mesa, empezando con prisa una comida mucho más apetitosa. Al levantarse para marcharse, la Reina sonriente "se olvidó" de recoger los restos de comida y postres con bebidas, sobre las que se lanzaron mi hija y su amiga al quedarse solas.

Artículo escrito por D. Melquiades Calzado





Funeraria Val d'Aran

Servicio permanente 24 h. Oficinas: C/ Pomarola, 3 VIELHA

En caso de defunción en **Vielha y pueblos del Valle, Hospitales y Residencias** los familiares libremente pueden escoger a la funeraria que quiera.

DELEGADO ZONA: XAVIER CUÑAT LUQUE ("Bar La Tasca") Tel. 622 811 981

Oficina Central: Tels. 973 258 023 – 973 258 261

Arres de Jos, Arres de Sus, Arròs, Arties, Aubert, Bagergue, Baqueira, Betlan, Betren, Casarilh, Casau, Escunhau, Garòs, Gausac, Gessa, Mont, Montcorbau, Montgarri, Salardú, Tredòs, Unha, Vielha, Vila, Vilac, Vilamòs.

- ❑ Sin compromiso le realizamos presupuesto.
- ❑ Traslados provinciales, nacionales e internacionales.
- ❑ Servicios de todas las compañías de Seguros: Santalucia, Ocaso, Mapfre Finisterre y etc.,...
- ❑ Depósito de cajas en Vielha, Incineraciones.
- ❑ Todos los servicios judiciales la familia podrá escoger la funeraria que quiera.
- ❑ Disponibilidad de Tanatorio Municipal de Vielha.
- ❑ Las flores y Recordatorios los familiares escogerán el lugar donde quieran hacerlo.

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst

Delegado: Juanito Ferrera Velardo
Tels. 619 099 274 - 973 647 161 LES

Arró, Bausen, Begós, Benós, Bossòst, Canejan, Era Bordeta, Es Bòrdes, Les, Pontaut.

Jairo José Piñero Hurtado

Servicios de mantenimiento y jardinería

Venta de leña de excelente calidad a precios razonables

Mantenimiento de áreas verdes

Tala de árboles

Limpezas industriales

Limpeza de nieve y salado de hielo

Mantenimiento de comunidades

Limpezas de parking y grandes superficies

Creación y reparación de vallados

Pintura de interiores

Pintura de madera y metales de exteriores

Mudanzas dentro del Valle de Arán



C/ Sobremedo, 8 casa 7 · 25530 VIELHA (Lleida) · Tél. 638 810 555 · 690 069 196
hermanosjayro@hotmail.com · www.hermanosjayro.com

ARAN COLOR

LABORATORIO FOTOGRAFICO DIGITAL

REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL MEJOR PRECIO

TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN, RETOQUE FOTOGRAFICO

MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD

VENTA DE FOTOS DEL VALLE

Telf.: 973 640 490 · Av. Pas d'Arro 52 · VIELHA · arancolor@hotmail.com

Vielha e Mijaran



Ajuntament de

ERA AUDIOVISUAU

Pròplèua inaguracion
Deseme 2010

Inversion:
605.000 d'èuros

www.vielha-mijaran.org

EL 28 DE NOVEMBRE, FES SENTIR LA TEVA VEU.

Perquè la teva veu és important. Perquè totes les opinions sumen. Perquè si tots hi diem la nostra, el futur de Catalunya serà molt millor per a tothom.



28
novembre

Eleccions al Parlament de Catalunya.
DIGUES LA TEVA.

Telèfon gratuït de sol·licitud del kit de vot Braille
per a persones amb discapacitat visual.

900 101 115

Fins a l'1 de novembre.



**Generalitat
de Catalunya**

horario de autobuses

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

BÈRET TANAU	7.45	11.00 11.20	15.50	17.00 17.25	SOLO TEMPORADA DE ESQUI				
BAQUEIRA	7.47 8.30 9.30 11.30	12.32 13.50 14.30 16.00	17.30 18.30	19.30 20.30 21.30 0.30	4.20				
TREDÒS	7.48 8.33 9.33 11.33	12.33 13.55 14.33 16.03	17.33 18.33	19.33 20.33 21.33 0.33	4.23				
SALARDÚ	7.51 8.36 9.36 11.36	12.36 13.56 14.36 16.06	17.36 18.36	19.36 20.36 21.36 0.36	4.26				
GESSA	7.52 8.37 9.37 11.37	12.37 13.57 14.37 16.07	17.37 18.37	19.37 20.37 21.37 0.37	4.27				
ARTIES	7.55 8.40 9.40 11.40	12.40 14.00 14.40 16.10	17.40 18.40	19.40 20.40 21.40 0.40	4.30				
GARÒS	7.59 8.44 9.44 11.44	12.44 14.04 14.44 16.14	17.44 18.44	19.44 20.44 21.44 0.44	4.34				
CASARILH	8.00 8.45 9.45 11.45	12.45 14.05 14.45 16.15	17.45 18.45	19.45 20.45 21.45 0.45	4.35				
ESCUNHAU	8.02 8.47 9.47 11.47	12.47 14.07 14.47 16.17	17.47 18.47	19.47 20.47 21.47 0.47	4.37				
BETREN	8.04 8.49 9.49 11.49	12.49 14.09 14.49 16.19	17.49 18.49	19.49 20.49 21.49 0.49	4.39				
VIELHA	8.05 8.50 9.50 11.50	12.50 14.10 14.50 16.20	17.50 18.50	19.50 20.50 21.50 0.50	4.42				
VIELHA	08.05 09.00 10.00 11.55	11.55 13.00 14.15 15.15	17.00 18.00 19.00 19.55	21.00 22.00 00.55 4.45					
VILAC	8.07 9.02 10.02 11.57	11.57 13.02 14.17 15.17	17.02 18.02 19.02 19.57	21.02 22.02 0.57					
BETLAN	8.08 9.03 10.03 11.58	11.58 13.03 14.18 15.18	17.03 18.03 19.03 19.58	21.03 22.03 0.58					
AUBÈRT	8.10 9.05 10.05 11.59	11.59 13.05 14.20 15.20	17.05 18.05 19.05 19.59	21.05 22.05 1.00					
PONT D'ARRÒS	8.13 9.08 10.08 12.01	13.08 14.23 15.23	17.08 18.08 19.08 20.01	21.08 22.08 1.03					
BENÒS	8.14 9.09 10.09 12.02	13.09 14.24 15.24	17.09 18.09 19.09 20.02	21.09 22.09 1.04					
ES BÒRDES	8.17 9.12 10.12 12.03	13.12 14.27 15.27	17.12 18.12 19.12 20.03	21.12 22.12 1.07					
ARRÒ	8.18 9.13 10.13 12.04	13.13 14.28 15.28	17.13 18.13 19.13 20.04	21.13 22.13 1.08					
ERA BORDETA	8.20 9.15 10.15 12.06	13.15 14.30 15.30	17.15 18.15 19.15 20.06	21.15 22.15 1.10					
BOSSÒST	8.23 9.18 10.18 12.13	13.18 14.33 15.33	17.18 18.18 19.18 20.13	21.18 22.18 1.13					
LES	8.25 9.20 10.20 12.18	13.20 14.35 15.35	17.20 18.20 19.20 20.18	21.20 22.20 1.15					
PONTAUT	8.35	14.40	17.25						

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BÈRET TANAU	7.45	10.40 10.55	15.10 15.20	17.00 17.25	SOLO TEMPORADA DE ESQUI	
BAQUEIRA	8.05 9.30 11.05	12.30	14.05 15.30 17.30	19.05	21.30	0.30
TREDÒS	8.08 9.33 11.08	12.33	14.08 15.33 17.33	19.08	21.33	0.33
SALARDÚ	8.11 9.36 11.11	12.36	14.11 15.36 17.36	19.11	21.36	0.36
GESSA	8.12 9.37 11.12	12.37	14.12 15.37 17.37	19.12	21.37	0.37
ARTIES	8.15 9.40 11.15	12.40	14.15 15.40 17.40	19.15	21.40	0.40
GARÒS	8.19 9.44 11.19	12.44	14.19 15.44 17.44	19.19	21.44	0.44
CASARILH	8.20 9.45 11.20	12.45	14.20 15.45 17.45	19.20	21.45	0.45
ESCUNHAU	8.22 9.47 11.22	12.47	14.22 15.47 17.47	19.22	21.47	0.47
BETREN	8.24 9.49 11.24	12.49	14.24 15.49 17.49	19.24	21.49	0.49
VIELHA	8.25 9.50 11.25	12.50	14.25 15.50 17.50	19.25	21.50	0.50
VIELHA	08.30 10.00	11.55	13.00 14.30 16.00 18.00	19.30 19.55	22.00 00.55	
VILAC	8.32 10.02	11.57	13.02 14.32 16.02 18.02	19.32 19.57	22.02 0.57	
BETLAN	8.33 10.03	11.58	13.03 14.33 16.03 18.03	19.33 19.58	22.03 0.58	
AUBÈRT	8.35 10.05	11.59	13.05 14.35 16.05 18.05	19.35 19.59	22.05 1.00	
PONT D'ARRÒS	8.38 10.08	12.01	13.08 14.38 16.08 18.08	19.38 20.01	22.08 1.03	
BENÒS	8.39 10.09	12.02	13.09 14.39 16.09 18.09	19.39 20.02	22.09 1.04	
ES BÒRDES	8.42 10.12	12.03	13.12 14.42 16.12 18.12	19.42 20.03	22.12 1.07	
ARRÒ	8.43 10.13	12.04	13.13 14.43 16.13 18.13	19.43 20.04	22.13 1.08	
ERA BORDETA	8.45 10.15	12.06	13.15 14.45 16.15 18.15	19.45 20.06	22.15 1.10	
BOSSÒST	8.48 10.18	12.13	13.18 14.48 16.18 18.18	19.48 20.13	22.18 1.13	
LES	8.50 10.20	12.18	13.20 14.50 16.20 18.20	19.50 20.18	22.20 1.15	
PONTAUT						

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BÈRET TANAU	7.45	10.15 10.00	12.00	15.10 14.55	SOLO TEMPORADA DE ESQUI				
BAQUEIRA	7.40 8.50 9.50 10.20 11.50	13.50 14.50 17.50 19.50 22.20	0.20						
TREDÒS	7.35 8.47 9.47 10.17 11.47	13.47 14.47 17.47 19.47 22.17	0.17						
SALARDÚ	7.32 8.44 9.44 10.14 11.44	13.44 14.44 17.44 19.44 22.14	0.14						
GESSA	7.31 8.43 9.43 10.13 11.43	13.43 14.43 17.43 19.43 22.13	0.13						
ARTIES	7.29 8.40 9.40 10.10 11.40	13.40 14.40 17.40 19.40 22.10	0.10						
GARÒS	7.27 8.36 9.36 10.06 11.36	13.36 14.36 17.36 19.36 22.06	0.06						
CASARILH	7.26 8.35 9.35 10.05 11.35	13.35 14.35 17.35 19.35 22.05	0.05						
ESCUNHAU	7.25 8.33 9.33 10.03 11.33	13.33 14.33 17.33 19.33 22.03	0.03						
BETREN	7.23 8.31 9.31 10.01 11.31	13.31 14.31 17.31 19.31 22.01	0.01						
VIELHA	7.22 8.30 9.30 10.00 11.30	13.30 14.30 17.30 19.30 22.00	0.00						
VIELHA	07.21 08.25 09.25 09.52 11.25 12.55 13.27	14.25 17.25 19.25 21.52 23.52	5.00 5.27						
VILAC	7.20 8.20 9.20 9.50 11.20 12.50 13.25	14.20 17.20 19.20 21.50 23.50	4.59 5.25						
BETLAN	7.19 8.19 9.19 9.49 11.19 12.49 13.24	14.19 17.19 19.19 21.49 23.49	4.58 5.24						
AUBÈRT	7.17 8.17 9.17 9.47 11.17 12.47 13.22	14.17 17.17 19.17 21.47 23.47	4.57 5.22						
PONT D'ARRÒS	7.14 8.14 9.14 9.44 11.14 12.44 13.19	14.14 17.14 19.14 21.44 23.44	4.54 5.19						
BENÒS	7.13 8.13 9.13 9.43 11.13 12.43 13.18	14.13 17.13 19.13 21.43 23.43	4.53 5.18						
ES BÒRDES	7.10 8.10 9.10 9.40 11.10 12.40 13.15	14.10 17.10 19.10 21.40 23.40	4.50 5.15						
ARRÒ	7.09 8.09 9.09 9.39 11.09 12.39 13.14	14.09 17.09 19.09 21.39 23.39	4.49 5.14						
ERA BORDETA	7.07 8.07 9.07 9.37 11.07 12.37 13.12	14.07 17.07 19.07 21.37 23.37	4.47 5.12						
BOSSÒST	7.04 8.04 9.04 9.34 11.04 12.34 13.09	14.04 17.04 19.04 21.34 23.34	4.44 5.09						
LES	7.00 8.00 9.00 9.30 11.00 12.30 13.05	14.00 17.00 19.00 21.30 23.30	4.40 5.05						
PONTAUT									

horario de autobuses

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

	BERET	10:45										17:00			SOLO TEMPORADA DE ESQUI					
	TANAU	7:45	10:30										15:50	16:45	17:25					
BAQUEIRA	7:40	8:30	9:20	10:20	12:20	13:50	14:35	15:40	16:40	17:20	19:20	20:20	22:20	0:20						
TREDÓS	7:35	8:27	9:17	10:17	12:17	13:47	14:32	15:37	16:37	17:17	19:17	20:17	22:17	0:17						
SALARDÚ	7:32	8:24	9:14	10:14	12:14	13:44	14:29	15:34	16:34	17:14	19:14	20:14	22:14	0:14						
GESSA	7:31	8:23	9:13	10:13	12:13	13:43	14:28	15:33	16:33	17:13	19:13	20:13	22:13	0:13						
ARTIES	7:29	8:20	9:10	10:10	12:10	13:40	14:25	15:30	16:30	17:10	19:10	20:10	22:10	0:10						
GARÒS	7:27	8:16	9:06	10:06	12:06	13:36	14:21	15:26	16:26	17:06	19:06	20:06	22:06	0:06						
CASARILH	7:26	8:15	9:05	10:05	12:05	13:35	14:20	15:25	16:25	17:05	19:05	20:05	22:05	0:05						
ESCUNHAU	7:25	8:13	9:03	10:03	12:03	13:33	14:18	15:23	16:23	17:03	19:03	20:03	22:03	0:03						
BETREN	7:23	8:06	9:01	10:01	12:01	13:31	14:16	15:21	16:21	17:01	19:01	20:01	22:01	0:01						
VIELHA	7:22	8:05	9:00	10:00	12:00	13:30	14:15	15:20	16:20	17:00	19:00	20:00	22:00	0:00						
VILAC	07:21	07:02	08:52	09:52	11:52	13:27		15:15	16:15	16:52	18:52	19:52	21:52	23:52	5:00	5:27				
BETLAN	7:20	8:00	8:50	9:50	11:50	13:25		15:10	16:10	16:50	18:50	19:50	21:50	23:50	4:59	5:25				
AUBÈRT	7:19	7:59	8:49	9:49	11:49	13:24		15:09	16:09	16:49	18:49	19:49	21:49	23:49	4:58	5:24				
PONT D'ARRÒS	7:17	7:57	8:47	9:47	11:47	13:22		15:07	16:07	16:47	18:47	19:47	21:47	23:47	4:57	5:22				
BENÓS	7:14	7:54	8:44	9:44	11:44	13:19		15:04	16:04	16:44	18:44	19:44	21:44	23:44	4:54	5:19				
ES BORDÈS	7:13	7:53	8:43	9:43	11:43	13:18		15:03	16:03	16:43	18:43	19:43	21:43	23:43	4:53	5:18				
ARRÒ	7:10	7:50	8:40	9:40	11:40	13:15		15:00	16:00	16:40	18:40	19:40	21:40	23:40	4:50	5:15				
ERA BORDETA	7:09	7:49	8:39	9:39	11:39	13:14		14:59	15:59	16:39	18:39	19:39	21:39	23:39	4:49	5:14				
BOSSÒST	7:07	7:47	8:37	9:37	11:37	13:12		14:57	15:57	16:37	18:37	19:37	21:37	23:37	4:47	5:12				
LES	7:04	7:44	8:34	9:34	11:34	13:09		14:54	15:54	16:34	18:34	19:34	21:34	23:34	4:44	5:09				
PONTAUT	7:00	7:42	8:32	9:30	11:30	13:05		14:50	15:50	16:30	18:30	19:30	21:30	23:30	4:40	5:05				

OTROS SERVICIOS

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	-	
Información:	-	09.00	LLEIDA (*)	08.45	16.45	-	
902 422 242	09.45	11.15	19.15	BARCELONA	06.30	14.30	16.00

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.

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

03:35	Pontaut	23:30
03:33	Les	23:34
03:30	Bossòst	23:37
03:28	Era Bordeta	23:39
03:27	Arrò	23:40
03:24	Es Bordes	23:43
03:23	Benós	23:44
03:23	Pont d'Arròs	23:44
03:20	Aubert	23:47
03:18	Betlan	23:49
03:17	Vilac	23:50
01:15	Vielha	23:52 02:25
01:10	Vielha	00:00 02:30
01:09	Betren	00:01 02:31
01:07	Escunhau	00:03 02:33
01:05	Casarilh	00:05 02:35
01:04	Garòs	00:06 02:36
01:00	Arties	00:10 02:40
00:37	Gessa	00:13 02:43
00:36	Salardú	00:14 02:44
00:33	Tredós	00:17 02:47
00:30	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

Cortinas Sant Jordi

Especialidades

- Cortinajes
- Cubrecamas
- Tapizados (Paredes, Sofás...)
- Enmoquetados y otros componentes
- Empapelados de Paredes

Divisiones

- Hosteleria
- Hogar
- Oficinas

Taller de Diseño

- Confección e instalación propia

Tapicerias Sant Jordi Toldos Sant Jordi

Toldos de diseño y alta tecnología

c/ Penedés, 87 · Fx. 973 249 954 · BALÀFIA (Lleida)
www.cortinessantjordi.com

 973 249 950 

DAMERO CON ASISTENCIAS

Para que sea más fácil resolver este DAMERO cuentas con las ASISTENCIAS de unas letras de ayuda.

Trasladá las letras numeradas a su casilla correspondiente y formarás un pensamiento de MADAME CURIE.



	L2	I	3	M4	O5	G	6	A7	B8	M	9	D A		
10	O		11	H12	A13	E14	F15	G16	B17	C18	A19			
19	I	20	M		21	J22	O23	N24	A25	E26	K	27	J28	P
	29	B30	E31	D		32	K33	C34	A35	L36	E37	F38	N	
39	B40	C		41	B42	G43	J44	O45	F46	C47	L48	N49	P	
50	P51	N52	K53	D54	M		55	L56	R57	H58	C59	P		
60	J61	G62	O63	H64	P65	L66	C67	D68	N		69	J70	E	
	71	M72	L73	D74	F75	N76	J77	B78	L		79	F80	K	
81	H82	F		83	H84	D85	K86	P87	I	88	E89	G		

A. Petróleo refinado usado como combustible en los aviones.

U R S 12 18 24 34

E. Se aplica al que tiene rarrazos o comeite extravagantiyas.

87 55 I 35 2 A 19

B. Conestacion dada a alguien en relacion con lo que ha preguntado.

B 41 77 E 7 16 29 I 59

J. Cantidad de dinero que se rebaja en el precio de una cosa.

27 69 S 21 43 76 N 60

C. Burla o ironía con que se insulta, desprecia o ridiculiza a alguien.

40 A C 66 17 M 46

K. Confianza en que ocurra o en conseguir cierta cosa que se desea.

80 S 32 85 R 26 52 Z 36

D. En las plazas de toros, galerías descubiertas próximas a la barrera.

I 33 N 67 84 D 73 31

L. Se dice de lo que no se sabe o no se puede afirmar con certeza.

I 65 47 I 72 I 78

E. Comunicación por parte de un país a otro de cierta resolución que está determinado a tomar si éste no hace cierta cosa.

36 70 I 88 13 A 25 30

M. Lugar donde se tienen guardadas las provisiones de comida en una casa.

3 8 S 71 20 N 54

F. El que vive errante, sin domicilio y sin un medio regular de vida.

45 A 74 82 14 U 37 79

N. Máquina electrónica que permite procesar automáticamente la información mediante determinados programas.

68 38 23 N 48 D 51 35

G. Reunión nocturna de brujos, con la intervención del demonio en forma de macho cabrío.

89 42 U 61 L 5 15 33 E

O. Se aplica al que hace reir burlesco o despectivamente por sus acciones o palabras cómicas.

62 4 D 44 C 22 10

H. Masa hecha con harina y leche con la que se confeccionan las croquetas.

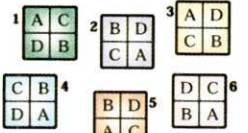
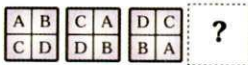
57 E 83 11 A E 81

P. Cosa que se dice con cierta intención, pero sin expresarla claramente.

56 86 D 64 R 28 49 I 59

QUISICOSAS

¿Que figura de las seis propuestas completa la serie?



A MEDIAS

Este crucigrama lo vamos a resolver A MEDIAS. Nosotros dejamos espaciadas unas cuantas letras como ayuda y tú te encargas de completarlo. Ahora bien, las definiciones están pensadas en desorden y debes encontrar el lugar correcto que ocupan.

	A	E	E	
A	E		O	R
	A	I		A
A	I	A	A	
	I	O	A	
I	O	A		U
	O	A	A	
I	A		U	A
	E	A	A	

HORIZONTALES: Isla alargada situada frente a Venecia / Unir con ligaduras / Periodo de tiempo de siete días / Archipiélago indonesio del mar de Arafura / Se aplica a la persona que, en sus afirmaciones, decisiones, etcétera, no emplea términos medios / Exceso de documentos o trámites burocráticos necesarios para resolver un asunto / Preposición latina / Sufijo de diminutivo maño / Voz para detener a las bestias / Utensilio de acero por cuyo ojo se pasa el hilo empleado para coser / Arbol pináceo típico de las decoreaciones de Navidad / Alficónada a divertirse o que tiene buen humor para alegrar una reunión o una fiesta.

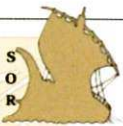
VERTICALES: Oficial del ejército otomano / Piedra saliente que se deja en una obra para que sirva de enlace en una posible continuación / Encargo de género hecho a un vendedor / Perfidia de la capacidad de movimiento de alguna parte del cuerpo / La que está trastornada en sus facultades mentales / Símbolo del americano / Orla ornamental considerada en su conjunto / Con relación a una palabra, otra o una rima de la cual procede / Per pericofte comestible, de gran tamaño, negro azulado por el lomo y blanquecino por el vientre / Utensilio que sirve para darse aire cuando hace mucho calor.

SOPA DE LETRAS

Debes localizar en la sopa el nombre de estos 11 DIOSSES GRIEGOS y, además, el nombre del HÉROE de la Odisea de Homero, que hemos escondido.

ARES
HERA
APOLO
ATENEA
HESTIA
HERMES
DEMETER
ARTEMISA
AFRODITA
POSEIDÓN
ZEUS

O T A P I S A T I C H O N A S
R I R S A B E D E M E T E R O
I L O O N Z Q U E O S N O E R
C A H E R M E S P E T A M S
O A E I N O C U E N I T E A I C
N O R N A S U L S I A M O T L A
I P A T I N A E L R O P T I A E S
S A P O E L I A P O L O N F I I
A C A T I M I N O S A S I R A C
T O M I T U I L I S I E S O N O
Q D U L I S E S Q U A I O D O T
U A R T I M O S A N O D A I L I
E M I U R I N A C O L O E T A
T S I A T E N E A R N
O N B U E N E L S U I



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS

Damero con asistencias:

El día que el hombre se dé cuenta de sus profundas equivocaciones, habrá terminado el progreso de la ciencia.

Quisicosas:

Nº5. De una figura a la siguiente, todas las letras se desplazan un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.

Sopa de letras:

O T A P I S A T I C H O N A S
R I R S A B E D E M E T E R O
I L O O N Z Q U E O S N O E R
C A H E R M E S P E T A M S
O A E I N O C U E N I T E A I C
N O R N A S U L S I A M O T L A
I P A T I N A E L R O P T I A E S
S A P O E L I A P O L O N F I I
A C A T I M I N O S A S I R A C
T O M I T U I L I S I E S O N O
Q D U L I S E S Q U A I O D O T
U A R T I M O S A N O D A I L I
E M I U R I N A C O L O E T A
T S I A T E N E A R N
O N B U E N E L S U I

A medias:

O	E	R					
L	E	R	A	D	A	R	J
L	E	T	I	C	A	D	
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R
A	P	E	T	I	O	A	R

Notas de Prensa

PILATES ESTUDIO 939

El pasado 2 de octubre se inauguro el Nuevo Centro de Pilates de Vielha. "Pilates Estudio 939", ubicado en La Solana, c/ Molieres, 3. Vielha.

Eva, Belén y Jorge abrieron las puertas del centro para que amigos y clientes pudieran ver el Estudio, que pretende ampliar la oferta deportiva en el valle, especializándose en la disciplina del Pilates. El local cuenta con más de 170 metros cuadrados con dos espacios para sesiones colectivas de MAT (suelo) y sesiones privadas/ semis-privadas de REFORMER (máquinas). Con grupos de Iniciación e Intermedios en horarios de mañana, mediodía, tarde y noche de lunes a jueves. Para más información un dudes en pasarte o mandarnos un correo a pilates939@gmail.com

Os esperamos. Un saludo,
Jorge López



VANDALISMO EN VIELHA

Quisiera hacer una reflexión a "cosas" que suceden en Vielha hace ya tiempo y más aun cuando llega la Fiesta Mayor.

¿Quién no se ha emborrachado alguna vez? Pero hay que saber beber.

¿Quién no ha hecho travesuras alguna vez? Pero hay que saberlas medir.

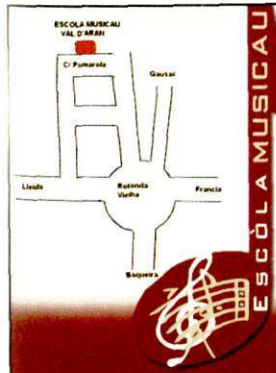
Hay quien durante la Fiesta trabaja, la crisis nos aprieta, solo falta que un pequeño ejército de "vándalos" destruce todo lo que encuentre a su paso, desde el primer día hasta el último y lo también preocupante, a mi entender, que ciudadanos de Vielha, que uno cree responsables vean estos bárbaros o sepan quiénes son y no sean capaces de colaborar con la

Justicia para ya de una vez darles un escarmiento y terminar para siempre con esta lacra.

Pelea en el baile y en la calle, sería bueno de una vez por todas que quien tenga la responsabilidad de que todo funcione bien en este pueblo busque soluciones para que no vuelva a ocurrir y que la Fiesta no solo sea para los jóvenes que los demás que desean divertirse puedan hacerlo sin pensar en que alguien les va a fastidiar la noche.

Y esas jardineras redondas, asegúrenlas al suelo, quizá no saben que al ser redondas y pesadas, bajan a una velocidad endiablada y esta vez no ha pasado nada grave pero quien sabe la próxima.

Fdo. Francisco Vidal Vidal



Escòla Musicau Val d'Aran
(Vinculada con el Liceo de Barcelona)

Lenguaje musical clásico y moderno - piano
flauta travesera - violín - guitarra clásica, flamenca,
moderna y eléctrica - clarinete - saxofon
percusión (batería...) - trompeta - acordeón y
acordeón diatónico

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL

MATRÍCULA ABIERTA
CURSO 2010- 2011

Reserva tu plaza para el próximo curso

Tel. 973 64 32 61 · 636 03 06 22 · c/ Pomarola, 3 (Edificio Copirineo) · VIELHA
escuelamusicau@hotmail.com

ARIES

Las cosas no pueden ir mejor. A pesar de que el frío y la oscuridad propia del invierno nunca han sido nada propicias para ti, este año está siendo diferente y las mejores cosas te ocurrirán a finales de año. Mantente expectante a todo lo que ocurra.



TAURO

Sentirás que las cosas no van todo lo bien que te pensabas. Sin embargo debes ser prudente y mantener la calma. No adelantes los acontecimientos, porque lo que a veces parece de un color, puede tornarse rápidamente en otro y sorprenderte. Este mes tienes que ser, sobretodo, muy prudente y no precipitarte.



GEMINIS

Estarás un poco aburrido y cansado. La rutina ha empezado a hacer mella en ti. Sin embargo, no debes precipitarte y tomar decisiones importantes en este mes. Es mejor que dejes que las cosas lleguen a su debido tiempo. Mantente expectante y sé prudente, lo mejor está por venir.



CANCER

Se acerca el final de año y de hacer balance de todo lo vivido. Sentirás que no ha sucedido nada relevante en tu vida ese año y estarás bajo de moral. Sin embargo, obtendrás buenas noticias en el ámbito laboral y eso hará que retomes la confianza en ti. Te empezará a sentir valorado y te darás cuenta de que todo tu esfuerzo habrá valido la pena.



LEO

Habrà algún cambio importante en tu trabajo, aunque no te afectará directamente. En el amor todo irá sobre ruedas y te sentirás mejor que nunca. Este será el mejor mes de este 2005 para los Leo, el más equilibrado, y afrontareis el final de año con mucho optimismo.



VIRGO

Va a ser un mes muy tranquilo en el aspecto laboral y sentimental. Sin embargo, tendrás algún problema de salud al que deberás prestar atención si no quieres que se complique. Has descuidado tu salud en las últimas semanas y ese hecho empezará a pasarte factura muy pronto.



LIBRA

Debes celebrar la entrada de Júpiter en tu signo, el cual te ayudará a expandir tus metas y todos los proyectos que te propongas en el lapso de un año. Pero no debes descuidar la comunicación familiar. Te entrarán dudas acerca de tu trabajo y quizá quieras buscar un nuevo puesto laboral en el que se reconozca tu labor como se debe.



ESCORPIO

Este mes vas a tener una agradable sorpresa, que quizás sea de índole económica. Vas a recibir un dinero que no te esperabas y te vas a sentir como hacia tiempo que no te sentías. Además, este mes serás especialmente deseado por el sexo opuesto.



SAGITARIO

Empezarás a ver las cosas con otros ojos y con un ánimo renovado. Los cambios no siempre son buenos o malos, sino que dependen de cómo lo vea cada uno. Y tú, Sagitario, eres una persona activa y alegre, por eso no te costará nada adaptarte a esta nueva realidad.



CAPRICORNIO

Será un mes muy tranquilo en todas las facetas de tu vida. Si tienes algún problema con un familiar, deberías intentar solucionarlo cuanto antes, solo hace falta dar el primer paso y luego todo irá sobre ruedas. Además contarás con el apoyo de algún otro familiar para solventar este problema.



ACUARIO

Se acaba el año y lo hace de una manera muy buena en todas las facetas de tu vida. Muy pronto conseguirás algo a nivel personal que llevas tiempo deseando. Y, aunque en principio te asustará un poco y sentirás que no estás preparado, será un paso de gigante en la consecución de tu felicidad y en la de los que más te quieren.



PISCIS

Has dado un cambio radical en tu vida y aún te encuentras un poco perdido. Tendrás momentos de nostalgia en los que te sentirás solo y crearás haberte equivocado. Pero debes mirar hacia delante en todo momento y no arrepentirte por nada de lo que hayas hecho, pues ya no sirve de nada.



SALON MONTAGNE PYRENEES

Du 14 au 17 d'octobre au Parc des Expositions du Comminges, à Saint Gaudens, a eu lieu la première édition du SALON MONTAGNE PYRENEES, qui s'est présentée comme une proposition du PEP (Plateforme événementielle des Pyrénées) en faveur de l'émergence et de la valorisation d'une image de marque « Pyrénées ».

Cette manifestation a eu pour objectif de réunir l'ensemble des acteurs de la montagne pyrénéenne, qu'ils soient professionnels ou non. Par la valorisation de son territoire transfrontalier, des nouvelles formes de tourisme, de sa richesse culturelle, de son patrimoine et ses produits locaux, il s'agissait d'affirmer une véritable identité « Pyrénées ».

Pour les professionnels, cela a été l'occasion de se retrouver, d'échanger, de s'informer, de prospecter. D'intéressantes conférences leur ont été proposées.

Le grand public a pu découvrir et explorer toute la richesse de ce territoire. Certaines animations étaient destinées à privilégier aussi la dimension citoyenne de l'événement : débats, conférences, animations, jeux, groupes folkloriques, dégustation de produits régionaux, etc...

La Revue ARAN NAU et Radio Val Pirineos adressent leurs félicitations à l'Organisation pour ce magnifique Salon, qui nous a permis d'établir un vrai contact transfrontalier.



LA IMPORTANCIA DE TRATAR LA GRASA ABDOMINAL.

Recientemente ha sido publicado un importante trabajo elaborado en la prestigiosa clínica Mayo en Rochester (Estados Unidos) y publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences. En dicho trabajo se pone de manifiesto lo siguiente:

· las células precursoras de adipocitos (células grasas) son diferentes según el lugar anatómico donde se alojan.

· "La acumulación de grasa abdominal ocurre debido al aumento de tamaño de cada célula, mientras que la acumulación de grasa en la parte femoral o inferior del cuerpo se debe a mayor cantidad de células grasas. Por lo tanto, dado que el mecanismo es diferente, también lo es su repercusión".

La importancia del acúmulo de grasa abdominal en la aparición de varias enfermedades (las cardiovasculares entre las más importantes) es bien conocido. Los médicos recomiendan controlar el perímetro de la cintura junto con el ejercicio físico adecuado y la dieta personalizada en el tratamiento integral de dichas patologías. Ahora sabemos que existen unos mecanismos relacionados con el diferente metabolismo que caracteriza a la grasa abdominal de la grasa localizada en otros lugares. Este diferente metabolismo hace que las células grasas aumenten su tamaño de una forma exagerada. Resumiendo diríamos que mientras el acúmulo de grasa supone un problema fundamentalmente estético en las piernas se convierte en un problema de salud en la cintura abdominal.

Este problema no se trata íntegramente con la dieta y el ejercicio ya que constatamos a menudo que se pierde volumen en otras zonas del cuerpo mientras que permanece estable en el abdomen. Por ello la importancia del tratamiento médico estético. Conseguir que la microcirculación y la nutrición del tejido graso sea la adecuada conlleva mejorar su metabolismo y controlar el



volumen del mismo. El tratamiento de Medicina Estética que lo consigue se llama Mesoterapia y ha evolucionado mucho en los últimos años como he descrito en varios artículos.

La acción fundamental de la Mesoterapia es precisamente esta: mejorar la circulación tanto de los pequeños capilares como de la circulación linfática. Esto hace que constituya un auténtico método de drenaje linfático consiguiendo la adecuada armonía en el interior de las células grasas. Lo que se consigue

clínicamente es perder volumen allí donde cuesta más perderlo. Notamos, a través de las sesiones, que la pérdida de volumen es proporcionada. Evitamos perder mucho más de cara que de abdomen o de piernas.

Este artículo científico al que me he referido pone de relieve la importancia de considerar estos diferentes mecanismos de acúmulo de la grasa según la localización. Supone el comienzo de acercarnos al conocimiento de los mismos y vuelve a poner de relieve la importancia de hacer un tratamiento específico en la grasa abdominal.

Dra. María José Cutando Longás
Médica colegiada nº 12.011

MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA

Dra. M^a. José Cutando Longás

Medicina Estética.
Dietética, Nutrición y Dietoterapia

Médica colegiada nº 12.011

REJUVENECIMIENTO INTEGRAL DEL ROSTRO

- **BÓTOX** (VISTABEL y AZZALURE): Corrección arrugas faciales
- **RELLENOS**: Gruesas y finas arrugas, pómulos y labios
- **MESOTERAPIA FACIAL** (Ac. Hialurónico, Vitaminas,...)
- **PEELING MÉDICO**: Manchas faciales, aclaramiento.

Plaça Pas d'Arrò, 5 1^a 3^a · 25530 VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 661 68 64 84

Centre mèdic autoritzat i inscrit en el "Registre Oficial de Centres, Serveis i Establiments Sanitaris" amb el codi E25768995

INFORMACIÓ
GRATUITA
PREVIA CITA

EN VENTA Ó ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA: CASA ARANESA NUEVA EN ARRÓS (BAQUEIRA)



3 hab., 2 baños. Salón con chimenea. Cocina independiente. Garaje.

En la mejor zona soleada del Valle de Aran. PRECIO: 276.000 €. HIPOTECA: 240.000 € APROX.

TEL. 609 07 00 35 Y 611 306 111 E-mail: josetxo@garciaotxo.com

mascotas

Bueno, bonito, barato...



No hace muchos días ha tenido lugar la feria de Felha. Y como aquí, en muchos otros pueblos. Un montón de puestecitos donde comprar ropa, comida, artesanía... y animales.

A ver, señores, otra vez: la ley de protección animal de la C.A. de Cataluña Artículo 5 párrafo f) prohíbe: Comerciar con ellos (los animales) fuera de los certámenes o otras concentraciones de animales vivos y establecimientos de venta y de cría autorizados." Y además, en el artículo 4, refiriéndose a los centros de venta o cría de animales, señala la obligatoriedad de: "Mantener a los animales en un lugar adecuado dentro del establecimiento y no exhibirlos en los escaparates de las tiendas". Y señala que "Los perros y los gatos (que vendan) deben estar identificados". Indica además que es obligatorio "Entregar, en las ventas de animales, un documento en el que debe hacerse constar la identificación de la especie, el número de identificación del animal, si procede, y el núcleo zoológico. En el caso de las ventas a particulares, debe entregarse también un documento de información sobre las características de cada animal, sus necesidades, consejos para su educación y condiciones de mantenimiento, sanitarias y de bienestar necesarias..."

¿Lo quieren más claro? Que la venta de animales en los mercadillos, a parte de ir en contra de la citada ley de protección animal, es una barbaridad; que los animales viajan hacinados de un lado para otro, lo que supone un maravilloso caldo de cultivo para cualquier enfermedad; que en el 90% de los casos han sido arrancados de su madre antes de tiempo, que no han sido vacunados, ni desparasitados, ni llevan puesto el microchip; que en el caso de los animales exóticos, en la mayor parte de las ocasiones, ni siquiera saben lo que le están vendiendo; y que no, no son de pura raza...¿Qué cómo lo sé? Pues mire

porque un gatito de raza persa (por decir algo) criado en unas buenas condiciones (tanto para él como para su madre), puede costarle unos 1000 euros y no los 50 que le han cobrado a usted en el mercadillo. Que ya me lo decía mi abuelo...que nadie da duros a cuatro pesetas...

Y vuelvo a repetir lo de siempre. Que sí, que ya sé que el conejito estaba monísimo, que era un peluchín. Pero el peluchín, si tiene suerte y no se le muere en la primera semana de una pastereiosis, crecerá (esa es otra, porque no se si lo saben ustedes pero la mayor parte de los "conejos enanos" que les venden por ahí, acaban siendo unos hermosísimos conejos de cazuela de 8 kg); lo dicho crecerá (y la jaula se le quedará pequeña), comerá (y mucho), roerá (los cables de la tele), se pondrá enfermo...Y la tortuguilla diminuta, ¡mírala qué rica ella con esos ojitos! también crecerá, de hecho se hará enorme, y tendrá que comprarle una tortuguera, un calentador, un filtro potente porque ensucian el agua que da gusto y una lámpara de rayos UV. Pero seguro que todo esto ya se lo ha explicado el señor (o señora) de la paradita de la feria ¿verdad que sí?

Pero bueno, entiendo que el hombre (o la mujer) es débil y a veces la tentación es demasiado fuerte... Si no pudo evitarlo y ha acabado en casa con unos de esos animalitos feriantes -vamos a verlo por el lado positivo- probablemente le ha salvado la vida y ahora su obligación será que esa vida sea lo más larga y feliz posible. Así que, de momento, le aconsejo que acuda a un veterinario para que al menos le explique qué tipo de mascota ha adquirido y cuáles son sus necesidades. Y lo de la felicidad, ya se andará.

Eva Deza de
Aran Veterinaria

LA IMPORTANCIA DE TRATAR LA GRASA ABDOMINAL

Recientemente ha sido publicado un importante trabajo elaborado en la prestigiosa clínica Mayo en Rochester (Estados Unidos) y publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences. En dicho trabajo se pone de manifiesto lo siguiente:

· las células precursoras de adipocitos (células grasas) son diferentes según el lugar anatómico donde se alojan.

· "La acumulación de grasa abdominal ocurre debido al aumento de tamaño de cada célula, mientras que la acumulación de grasa en la parte femoral o inferior del cuerpo se debe a mayor cantidad de células grasas. Por lo tanto, dado que el mecanismo es diferente, también lo es su repercusión".

La importancia del acúmulo de grasa abdominal en la aparición de varias enfermedades (las cardiovasculares entre las más importantes) es bien conocido. Los médicos recomiendan controlar el perímetro de la cintura junto con el ejercicio físico adecuado y la dieta personalizada en el tratamiento integral de dichas patologías. Ahora sabemos que existen unos mecanismos relacionados con el diferente metabolismo que caracteriza a la grasa abdominal de la grasa localizada en otros lugares. Este diferente metabolismo hace que las células grasas aumenten su tamaño de una forma exagerada. Resumiendo diríamos que mientras el acúmulo de grasa supone un problema fundamentalmente estético en las piernas se convierte en un problema de salud en la cintura abdominal.

Este problema no se trata íntegramente con la dieta y el ejercicio ya que constatamos a menudo que se pierde volumen en otras zonas del cuerpo mientras que permanece estable en el abdomen. Por ello la importancia del tratamiento médico estético. Conseguir que la microcirculación y la nutrición del tejido graso sea la adecuada conlleva mejorar su metabolismo y controlar el



volumen del mismo. El tratamiento de Medicina Estética que lo consigue se llama Mesoterapia y ha evolucionado mucho en los últimos años como he descrito en varios artículos.

La acción fundamental de la Mesoterapia es precisamente esta: mejorar la circulación tanto de los pequeños capilares como de la circulación linfática. Esto hace que constituya un auténtico método de drenaje linfático consiguiendo la adecuada armonía en el interior de las células grasas. Lo que se consigue

clínicamente es perder volumen allí donde cuesta más perderlo. Notamos, a través de las sesiones, que la pérdida de volumen es proporcionada. Evitamos perder mucho más de cara que de abdomen o de piernas.

Este artículo científico al que me he referido pone de relieve la importancia de considerar estos diferentes mecanismos de acúmulo de la grasa según la localización. Supone el comienzo de acercarnos al conocimiento de los mismos y vuelve a poner de relieve la importancia de hacer un tratamiento específico en la grasa abdominal.

Dra. María José Cutando Longás
Médica colegiada nº 12.011

MEDICINA
NATURISTA Y
ESTÉTICA

Dra. M^a. José Cutando Longás

Medicina Estética.
Dietética, Nutrición y Dietoterapia

Médica colegiada nº 12.011

REJUVENECIMIENTO INTEGRAL DEL ROSTRO

- **BÓTOX (VISTABEL y AZZALURE):** Corrección arrugas faciales
- **RELLENOS:** Gruesas y finas arrugas, pómulos y labios
- **MESOTERAPIA FACIAL** (Ac. Hialurónico, Vitaminas,..)
- **PEELING MÉDICO:** Manchas faciales, aclaramiento.

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

Tel. 661 68 64 84

Centre mèdic autoritzat i inscrit en el "Registre Oficial de Centres, Serveis i Establiments Sanitaris" amb el codi E25768995.

INFORMACIÓ
GRATUITA
PREVIA CITA

EN VENTA ó ALQUILER CON OPCIÓN A COMPRA: CASA ARANESA NUEVA EN ARRÓS (BAQUEIRA)



3 hab.. 2 baños. Salón con chimenea. Cocina independiente. Garaje.

En la mejor zona soleada del Valle de Aran. PRECIO: 276.000 €. HIPOTECA: 240.000 € APROX.

TELF.609 07 00 35 Y 611 306 111 E-mail:josetxo@garciaotxo.com

mascotas

Bueno, bonito, barato...



No hace muchos días ha tenido lugar la feria de Vielha. Y como aquí, en muchos otros pueblos. Un montón de puestecitos donde comprar ropa, comida, artesanía...y animales.

A ver, señores, otra vez: la ley de protección animal de la C.A. de Cataluña Artículo 5 párrafo i) prohíbe: "Comerciar con ellos (los animales) fuera de los certámenes u otras concentraciones de animales vivos y establecimientos de venta y de cría autorizados." Y además, en el artículo 24, refiriéndose a los centros de venta o cría de animales, señala la obligatoriedad de: "Mantener a los animales en un lugar adecuado dentro del establecimiento y no exhibirlos en los escaparates de las tiendas". Y señala que "Los perros y los gatos (que vendan) deben estar identificados". Indica además que es obligatorio "Entregar, en las ventas de animales, un documento en el que debe hacerse constar la identificación de la especie, el número de identificación del animal, si procede, y el núcleo zoológico. En el caso de las ventas a particulares, debe entregarse también un documento de información sobre las características de cada animal, sus necesidades, consejos para su educación y condiciones de mantenimiento, sanitarias y de bienestar necesarias..."

¿Lo quieren más claro? Que la venta de animales en los mercadillos, a parte de ir en contra de la citada ley de protección animal, es una barbaridad; que los animales viajan hacinados de un lado para otro, lo que supone un maravilloso caldo de cultivo para cualquier enfermedad; que en el 90% de los casos han sido arrancados de su madre antes de tiempo, que no han sido vacunados, ni desparasitados, ni llevan puesto el microchip; que en el caso de los animales exóticos, en la mayor parte de las ocasiones, ni siquiera saben lo que le están vendiendo; y que no, no son de pura raza...¿Qué cómo lo sé? Pues mire

porque un gatito de raza persa (por decir algo) criado en unas buenas condiciones (tanto para él como para su madre), puede costarle unos 1000 euros y no los 50 que le han cobrado a usted en el mercadillo. Que ya me lo decía mi abuelo...que nadie da duros a cuatro pesetas...

Y vuelvo a repetir lo de siempre. Que sí, que ya sé que el conejito estaba monísimo, que era un peluchín. Pero el peluchín, si tiene suerte y no se le muere en la primera semana de una pastereiosis, crecerá (esa es otra, porque no se si lo saben ustedes pero la mayor parte de los "conejos enanos" que les venden por ahí, acaban siendo unos hermosísimos conejos de cazuela de a 8 kg); lo dicho crecerá (y la jaula se le quedará pequeña), comerá (y mucho), roerá (los cables de la tele), se pondrá enfermo...Y la tortuguita diminuta, ¡mírala qué rica ella con esos ojitos! también crecerá, de hecho se hará enorme, y tendrá que comprarle una tortiguera, un calentador, un filtro potente porque ensucian el agua que da gusto y una lámpara de rayos UV. Pero seguro que todo esto ya se lo ha explicado el señor (o señora) de la paradita de la feria ¿verdad que sí?

Pero bueno, entiendo que el hombre (o la mujer) es débil y a veces la tentación es demasiado fuerte... Si no pudo evitarlo y ha acabado en casa con unos de esos animalitos feriantes -vamos a verlo por el lado positivo- probablemente le ha salvado la vida y ahora su obligación será que esa vida sea lo más larga y feliz posible. Así que, de momento, le aconsejo que acuda a un veterinario para que al menos le explique qué tipo de mascota ha adquirido y cuáles son sus necesidades. Y lo de la felicidad, ya se andarà.

Eva Deza de
Aran Veterinaria

pour nos amis

Qu'es aquò la Val d'Aran ?

Comme tout bon frontalier français désireux de profiter de l'aubaine offerte par la proximité de l'Espagne et de ses produits beaucoup moins taxés qu'en France, « aller à Bossòst » a longtemps signifié pour moi « économie et fêtes à venir ». N'étant pas fumeur, j'omets volontairement de mentionner les cargaisons de cartouches de cigarettes qui entrent en France chaque fin de semaine. L'expression « aller à Bossòst » que j'ai moi-même longtemps utilisée, révèle une vision essentiellement commerciale des touristes d'un jour qui ne savent pas forcément que ce village des Pyrénées se situe dans un petit pays bien particulier nommé Val d'Aran. Pour beaucoup, il s'agit d'un coin d'Espagne apprécié pour ses charmants supermarchés remplis de produits dédiés à une clientèle poussée par une envie d'ivresse et de nicotine.

Mais le Val d'Aran, ce n'est pas que ça. Pour s'en rendre compte, il suffit de se laisser envoûter par la beauté des impressionnantes cimes pyrénéennes, le chuchotement des cascades d'eau limpide ou le calme des petits villages pittoresques accrochés à flanc de montagne. Et pour nous, frontaliers français, le Val d'Aran devrait évoquer encore autre chose. Car si le Val d'Aran est séparé de la France par une frontière administrative, sa culture n'est en rien différente de celle du Comminges voisin. Certes, nous sommes en Espagne. Mais culturellement, le pays des *corridos*, du flamenco et du *chorizo* - désolé pour les stéréotypes quelque peu réducteurs - est encore loin ! Pour s'en rendre compte, il suffit de tendre l'oreille et d'identifier un parler très familier à n'importe quel Commingeois, Couseranois ou Bigourdan. Ceux-ci croiraient entendre ce qu'ils nomment le plus souvent « patois », voire « gascon » ou plus rarement « occitan »... Tant de termes pour définir une seule langue qui se moque des frontières politiques. D'ailleurs, la frontière n'est en rien naturelle. Morphologiquement, le territoire aranais est tourné vers le nord ; les hautes cimes pyrénéennes, au sud, la séparent de la Péninsule Ibérique. Il suffit de vouloir rejoindre le reste de la Catalogne pour s'en rendre compte : le Col de la Bonaigua et le Tunnel de Vielha en sont la preuve. À l'inverse, l'entrée dans le Val d'Aran par la vallée de la Garonne ne laisse entrevoir aucun accident géographique ; normal, il n'y en a pas...

Ma découverte du Val d'Aran a donc eu lieu lors d'un séjour plus long que les autres qui m'a permis de finalement retrouver une partie de l'identité disparue de mon pays gascon. Moi qui suis né au milieu des coteaux de l'Armagnac, j'ai retrouvé, dans cette contrée pyrénéenne, ce qui disparaît inexorablement de ma terre : ses musiques, ses contes, ses coutumes, sa langue, sa culture, son âme. Lorsque j'étais encore à l'école, je me souviens des vieux du village qui refaisaient le monde en parlant « patois ». Au Val d'Aran, j'ai vu des enfants parler entre eux dans la même langue que les anciens de mon village. J'ai vu les jeunes de la vallée s'agiter sur les mêmes musiques qui faisaient danser mes grands-parents.

Ouvert aux apports extérieurs, ce pays est à l'image des valeurs de *paratge* et de *convivença* que répandaient les troubadours en leur temps. Le Val d'Aran reste un pays fier de sa culture tout en restant ouvert sur l'extérieur. Terre de passage, on y croise des populations originaires du Maghreb, des Andes ou des Balkans, dont le respect mutuel se traduit par un plurilinguisme généralisé digne de la Tour de Babel. Les habitants de la vallée dialoguent en occitan, en catalan, en espagnol, en français, en roumain, en quechua, en arabe ou en chinois.

Au final, j'ai trouvé une terre où je me retrouve et où je retrouve le monde entier.

Article écrit par Julien Fernández
Sociologue



¡HA SUBIDO AL PICO! ¡ES
INCREÍBLE, QUÉ TÍO! ¡VAYA
FUERZA DE VOLUNTAD!

UY, ESTO NO ES NADA...
LO BUENO VIENE AHORA,
QUE SE TIRA EN PARA-
PENTE CON SILLA Y TODO



¿PERO POR QUÉ NO
PODEÍS **COMPARTIR** LA
HABITACIÓN COMO **DOS**
BUENOS HERMANOS?



Pallarès

El pasado día 5 de septiembre, El Rincón del Taradete, hizo una entrevista al dibujante de comics Albert Pallarès, que cada mes nos divierte con sus trazos. Desde esta revista nos gustaría compartir el enlace para que podáis conocerlo.

<http://elrincondeltaradete.blogspot.com/>

EN BLANC O EN NEGRE?

Dia 5 d'octubre de 2.010

A tots ens sona: ECONOMIA SUBMERGIDA, ECONOMIA INFORMAL, SENSE FACTURA, SENSE I.V.A., EN "B" Etc.

Entre el blanc i el negre hi ha una línia gris, que en alguns països es tan ampla que supera el 50 % de l'economia i evita que milions de persones es morguin literalment de gana abandonades pels poders públics. A Espanya d'incidència es inferior, però hi han unes causes identificables.

A causa de la cessió de sobirania efectuada per Espanya als organismes supranacionals, ja no hi ha més que un concepte per millorar l'economia i la societat que el de l'EFICIÈNCIA en l'assignació de recursos. L'eficiència s'incrementarà, de forma voluntària o forçada, i van prenent més rellevància les situacions següents:

1.- Les Administracions s'han convertit en colossals màquines de gastar diners amb unes prioritats que fan riure, i amb un control que propicia la corrupció i una manca d'eficiència generalitzades. Els polítics i funcionaris corruptes son una ínfima minoria, però massa sovint les seves accions son dissimulades, tolerades, emparades o diluïdes en el temps pels propers, els partits i els votants, situació potenciada per la manca d'agilitat dels Tribunals per aclarir cada episodi. Es això el que el saber popular resumeix en un "tots son iguals"?

Sense ànim de vulguer justificar-ho, i al contrari de que succeeix amb les aportacions a les O. N. G., hi ha una certa reticència amb el pagament de taxes i impostos, i això afavoreix l'economia submergida.

2.- Els prop de 4.500.000 treballadors en atur, en uns mesos hauran esgotat les prestacions, (ja ho han fet més de 1.500.000), es quedaran amb uns ingressos de (426 euros mensuals) i hauran de trobar altres fons d'ingressos si no volen viure en d'indigència, recorre a la família o a la delinqüència. Les opcions que tenen aquells que no han aconseguit una ocupació legal durant els mesos d'atur no son moltes; bàsicament, el treball autònom, per al que es necessita un mínim de recursos econòmics i un projecte viable, l'emigració y el treball en l'economia "informal", o "submergida".

Què es l'activitat econòmica "formal"?:

L'ordenació per compte propi de mitjans de producció i de recursos humans o un d'ambdós, amb la finalitat d'intervenir en la producció o distribució de bens o serveis, de forma habitual. I, afegim: si es declarada.

Quines activitats son "informals?": Totes les altres, a més de les del paràgraf anterior que no es declari total o parcialment.

Dos exemples, entre molts, de "economia informal": Bolívia, en un 55 % i Colòmbia, en un 40%.

Existeix un nivell de discreta tolerància amb l'economia informal?: Hi han cassos com el "top manta", els serveis de bar, actuacions i loteries en les festes majors, l'aprofitament d'alguns recursos naturals dels boscos, jubilats o empleats amb una ocupació complementaria, Etc.

I en les altres cassos?: L'infractor corre un risc fiscal proporcional amb la seva capacitat d'acumulació de patrimoni, que li podrà arribar a ser embargat per les quantitats corresponents al deute que es descobreixi. També podrà veure dificultada, en algunes professions, la contractació amb empreses, ja que no podrà aportar alguns certificats exigibles per a la contractació. Representen una competència deslleial per als que compleixen amb les seves obligacions.

A la que es econòmicament més important la podríem denominar "gris", ja que es entre el blanc i el negre, i te una part d'ambdues.

Cada dia es mes apremiant que aquestes situacions siguin corregides de forma positiva, (A França, han facilitat que un jubilat pugui cobrar la pensió i treballar pel seu compte, pagant un 23 % del benefici en lloc de fer-ho en negre com era abans), perquè d'un altra manera, no hi ha cap país que ho pugui suportar sense arribar a una situació social explosiva, ja que després d'haver malbaratat ingents quantitats quan tot anava bé, passarem a la penúria per als més febles, que poden ser els més forts en situació desesperada, ja que no tenen res a perdre.

Article facilitat per JOSEP TOLO I PALLAS
Mes informació a la nostra pàgina "web"

J. TOLO I ASSOCIATS, S. L.

www.toloassociats.com, Tel. 973 642158

Av. Castiero, 17-B, Ent. 1, 25530-Vielha

El mundo de la Fotografía

No caer en el olvido - Como compartir.

Los días van perdiendo horas solares frente a la noche. Es un buen momento para empezar a mirar hacia el pasado, buscando las fotografías que se realizaron durante los meses de verano. Ya hemos hablado en anteriores artículos (agosto), que la mejor forma de organizar las fotografías es por carpetas y nombrando a dichas carpetas, con la fecha de la realización de las fotografías que contienen.

Muy a menudo, las fotografías quedan en el olvido tras ser descargadas en el ordenador y ser vistas únicamente por quien las realizó. Para evitar este hecho, encontramos varias formas para compartir las fotografías, siendo cada vez más rápido y fácil de hacer.

La forma más simple y antigua de obtener las fotografías que se han realizado, es acercarse hasta la tienda de revelado más cercana al domicilio, llevando las fotografías en una memoria USB, e imprimir a papel fotográfico las instantáneas que interesan. Las ampliaciones a tamaños grandes, puede ser una forma personalizada, de adornar las paredes del domicilio. Se puede encontrar sistemas de impresión fotográfica sobre diferentes soportes como, foam, laminamark, lienzo, tazas, cojines... La segunda opción para compartir las fotografías, es la creación de un álbum digital. Se puede encontrar numerosas empresas que han desarrollado programas, que facilitan el diseño de un álbum, con infinidad de variantes. El programa se puede descargar desde la página del fabricante y la instalación es fácil. Al término del trabajo, el mismo programa facilita guardar en el disco duro del ordenador el álbum diseñado y realizar el encargo de dicho álbum a través de la red. Tras unos días, el álbum maquetado llegará al domicilio.

Las recomendación para el diseño es, hacer una primera selección de las mejores fotografías y ha continuación hacer un pequeño esquema, de cuantas fotografías disponemos, y cuantas hojas se quiere realizar el álbum. Es bueno poner pocas fotografías por página y de tamaño grande, "cantidad no es sinónimo de calidad". Esta opción sería lo más semejante a los antiguos álbum de fotografía, donde se colocaban las fotografías dentro de fundas de plástico.

La tercera opción para compartir las fotografías, es a través de la red, mediante un programa instalado en el ordenador. Para poder realizar esta

relación, las personas relacionadas tienen que autorizar la visualización y descarga de los archivos. La descarga de dicho programa, es fácil. Se tendrá que registrar mediante un usuario y una contraseña, que dará acceso a la red, para empezar a ver y compartir fotografías. Suele ser habitual facilitar una dirección de correo electrónico durante el registro del programa, esta misma nos facilitará buscar a nuestros conocidos para empezar a compartir. Ejemplos como Flickr, Picasa, son de los más utilizados.

La forma más popular de compartir imágenes para la población es a través de las redes sociales. En este caso las fotografías se comparten de una forma libre, y todos los usuarios de la red pueden llegar a ver las fotografías de todos los miembros. Una forma para impedir que usuarios NO Autorizados, puedan ver las fotografías libremente, sería activar el apartado "solo compartir el contenido, con contactos autorizados". Hay que tener cuidado con las fotografías que compartimos, sobre todo si dichas fotografías pueden herir la sensibilidad de otros.

Antes de empezar a compartir fotografías, se debería leer detenidamente las normas que rigen la plataforma a utilizar. Especial atención al aceptar las normas como usuario y a la cesión de los derechos de la imagen como autor, hacia la plataforma. De esta forma, al subir la imagen a la red social, se estaría perdiendo el derecho como autor de la instantánea.

"si vuestras fotografías no son lo suficientemente buenas es por que no estáis lo bastante cerca"
Robert Capa (1913-1954)

gorkamartinez@me.com



parlam en aranès

Las Horas Es ores / Días de la Semana- Dies dera
Setmana / Meses- MESI

ES ORES

¿Qué hora es? -
Son las tres -
Tres y cuarto -
Tres y media -
Cuarto para las tres -
Tres y diez -
Tres menos diez -
Es medianoche -
Es mediodía -
Hace cinco minutos -
En media hora -
Desde las 7:00 pm -
Después de las 8:00 pm -
Antes de las 9:00 am -
¿A qué hora empieza? -

Quina ora ei?
Son es tres
Tres e quart
Tres e mieja
Un quart d'ora tàs tres
Tres e dètz minutes
Manquen dètz minutes tàs tres
Ei mieja net
Ei meddia
Hè cinc minutes
D'aciú a mieja ora.
Des des 7 dera tarde
Passades es ueit
Abans des nau
Tà quina ora comence?

Días de la Semana- Dies dera Setmana

Lunes -
Martes -
Miércoles -
Jueves -
Viernes -
Sábado -
Domingo -
Hoy -
Ayer -
Mañana -
Esta semana -
La semana pasada -
La próxima semana -

Deluns
Dimars
Dimèrcles
Dijaus
Diuendres
Dissabte
Dimenge
Aué
Ager
Deman
Aquesta setmana
Era setmana passada
Era setmana que ven/Tara auta setmana

Meses- MESI

Enero -
Febrero -
Marzo -
Abril -
Mayo -
Junio -
Julio -
Agosto -
Septiembre -
Octubre -
Noviembre -
Diciembre -

Gèr
Hereuèr
Març
Abriu
Mai
Junh
Junhsèga/Juriòl
Agost
Seteme
Octobre
Noveme
Deseme

Corregit per gentilesa deth Conselh
Generau d'Aran (Dep. de Cultura
e Politica Lingüistica)



a...

AraNau

trobaràs el que busques!!

ANUNCIA'T, la millor publicitat.

índice anunciantes

ALIMENTACION Y DIETETICA

Super U (Gourdan -Polignan)
Madre Tierra (Vielha)
Orandis Patés (Vielha)

ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha)

ASESORIAS - GESTORIAS

Cadion (Vielha)
J. Toló i Associats

ASOCIACIONES

Asociación Comerciantes
(Bossòst)

CARPINTERIAS -MADERAS

Cabau. Ramirez (Era Bordeta)
Fusteria Clapers Piqué (Vielha)

DISEÑO GRAFICO

Publigraf (Vielha)

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi (Lérida)

DECORACION y MUEBLES

Carmen Caubet (Vielha)
Mobles Comenje

ELECTRODOMESTICOS

Electrónica M. Perailes
Super U (Gourdan- Polignan)

EMISORAS RADIO

Radio Val Pirineos (Comminges)

ESCUELAS

Escola Musicau Val d'Aran
(Vielha)

FLORISTERIAS y JARDINERIA

Flors e Floretes (Vielha)
Jairo José Piñero (Vielha)
Horticulture Pradel (Luchon)
Eth Jardiniet (Vielha)

FONTERIA- ELECTRICIDAD

Fontaneria Busquet (Les)

FOTOGRAFIA

Aran Color (Vielha)
Gorka Martinez (Vilac)

INFORMATICA

5 Vielha Computer (Vielha)

INMOBILIARIAS -PROMOTORES

23 Eth Puntet (Vielha)
21 Fincas Saplan (Les)
25 Habitat Aran (Vielha)
Sebasaran (Vielha)
25 Fincas Vielha (Vielha)
Promoción Es Bordes

LAVANDERIAS- TINTORERIAS

7 Jonerick

SERVICIOS -MANTENIMIENTO- LIMPIEZA

9 Jairo José Piñero (Vielha)
13/21 Lutz Aran (Les)
Habitat Aran (Vielha)
Limpiezas Carmeta (Betrén)

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

20 Limpiezas de Chimeneas (Sort)

MATERIAL DE CONSTRUCCION

19 Roger (Castellón)

MEDICINA. ESTETICA

13 Dra. M^a José Cutando (Vielha)
22 Lorena Picca (Psicóloga) Vielha
16 Madre Tierra (Vielha)
23

MODA - LENCERIA

5 Novetats Codina (Bossòst)
19 Carmen Caubet (Vielha)
13 Boutique Mainadera (Les)
19

PINTORES

33 Pinturas Nassare (Bossòst)
20 Jairo José Piñero (Vielha)
27

PELUQUERIAS

9 Carmen Sicart (Vielha)
25

POMPAS FUNEBRES

12 Funeraria Borrás (Vielha)
27 Funeraria Saura (Vielha)
21

REGALOS -COMPLEMENTOS

23 Carmen Caubet (Vielha)
13

RESTAURANTES

27 Era Tiurna (Les)
7

ROPA INFANTIL

5 Diablillos (Vielha)

TALLERES AUTOMOVILES

5 Talleres Garona (Vielha)
7 Talleres Philippe (Bossòst)
2

TRANSPORTES

15 M R W (Vielha)
23
3

TELEFONIA

22 Electrónica Perailes (Vielha)

VETERINARIOS

19 Aran Veterinaris (Vielha)

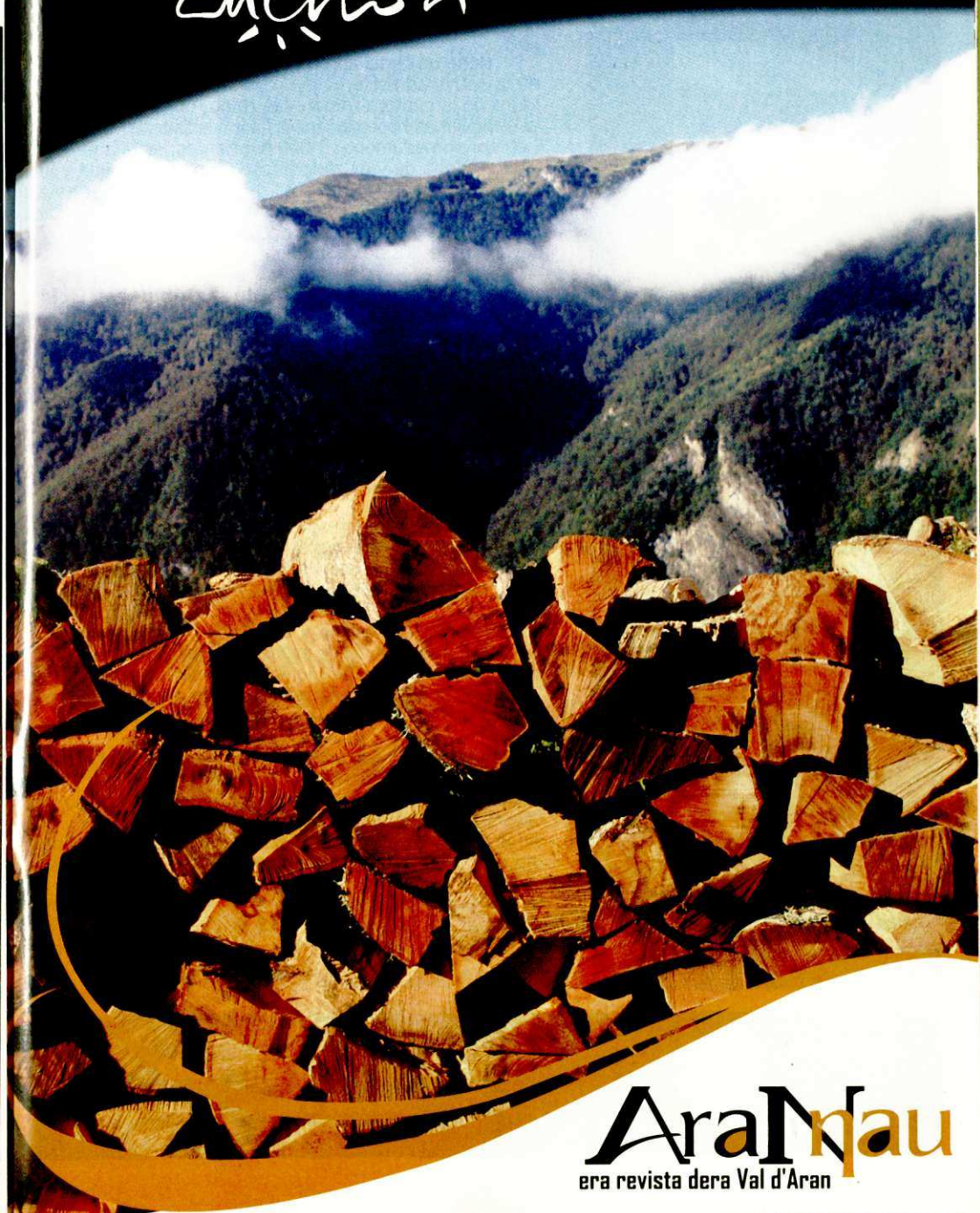
MADeIN

Val d'Aran

L'ichon

Suplemento Mensual GRATUITO

NOVIEMBRE
2010



AraMau

era revista dera Val d'Aran

Made in Luchon

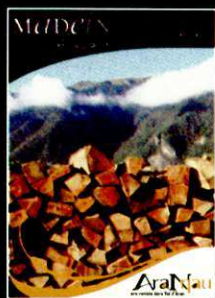


Foto: J. M. Emportes
Office de Tourisme de Luchon

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Gráficas B2C

Maquetación y Diseño:
Alèxia Grustan.

Directora Comercial:
M^a Rosa Puig.

Director de redacción:
Jorge López Pallarés.

Tirada:
5.000 ejemplares

Depósito legal:
1-1145-08

Distribución:
Gratuita

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

SUMARIO

Luchon	2
Venir a Luchon	4
Luchon Forme et Bien-Être	6
Vaporarium	7
Índice anunciantes	14

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, Ocios, 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 gran cantidad de 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.

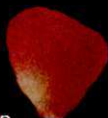
Los deportes de invierno: con dos estaciones: Superbagnères y Peyragudes. Superbagnères está enlazada por un telecabina con el centro de la ciudad, que permite un acceso directo a las pistas en tan solo 8 minutos.

Los deportes de verano y otras opciones: con multitud de actividades: un río de aguas vivas, 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.

Parfumerie



Passion

Esthetique

Beaute

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'étigny - 31110 - LUCHON

05 61 79 11 68

LUCHON : **LOS EVENTOS DE NOVIEMBRE**



▶ Viernes 12 de noviembre

21.00 h. En el Pabellón Normando (junto al Casino)

● CONCURSO DE BELOTE (JUEGO DE NAIPES)

Organizado por el Comité de Fiestas

▶ Sábado 19 de noviembre

21.00 h -En el Pabellón Normando (junto al Casino)

● LOTO

Organizado por la escuela "Sainte Marie"

▶ Viernes 26 de noviembre

21.00 h. En el Pabellón Normando (junto al Casino)

● CONCURSO DE BELOTE (JUEGO DE NAIPES)

Organizado por el Comité de Fiestas

▶ Sábado 27 de noviembre

21.00 h -En el Pabellón Normando (junto al Casino)

● LOTO

Organizado por la asociación "Luchon Art et Culture"

venir a Luchon

En coche:

Desde Barcelona

(via, Lleida, Vielha) 350 Km

Desde Madrid

(via Lleida, Vielha) 590 Km.

Desde San Sebastian

(via Bayona Pau) 290 Km

Desde Valencia

(via Lleida, Vielha) 541 Km

En tren: Informaciones SNCF

Tel.00 33 561 79 0336

En Avión:

Aeropuerto de Toulouse/ Blagnac 140 Km

Telefónods de interés

Oficina de Turismo de Luchon

0033 561792121

Central De Reservas

0033 561795959



Tu existes...OUI

On te voit? NON

AraNau
era revista dera Val d'Aran

s'occupe de tout :

0034 973 64 04 87

Fais ta pub sur l'écran de Vielha !



La Pierre

Décorative

www.lapierredecorative.com

*Minerales, Bisutería y Artículos de Regalo
de los Cuatro Continentes*

Minéraux, Bijoux et Cadeaux



*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"

**68 Allée d'Etigny
31110 Luchon**

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

Pista de HIELO



LUCHON

Parc de las termas

- **del sábado 18 de diciembre al domingo 2 de enero**
abierta cada día de las 15 h à las 20 h
- **del lunes 3 de enero al viernes 11 de febrero**
abierta de los miércoles, sábados y domingos
de las 15 h à las 20 h
- **del sábado 12 de febrero al domingo 13 de marzo**
abierta cada día de las 15 h à las 20 h

Luchon
MAIRIE DE LUCHON

Vaporarium natural

Luchon

único en Europa

FORME & BIEN-ÊTRE

Vaporarium
HAMAM NATUREL
UNIQUE EN EUROPE
+ Piscine
EN EAU THERMALE

15
EUROS

Foto: Alain Felt...

Espacio dedicado a puesta en forma y bienestar,
con sus nuevas y magnificas instalaciones.

Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas

Vengan a descubrir este lugar mágico dotado de 150 metros de
galerias subterráneas, bajo la montaña.

Solamente a dos pasos de la Val d'Aran

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

Presentando este
cupón le aplicaremos
una tarifa de 13 €, precio
especial para los lectores
de Aran Nau, en lugar del
precio normal que es de 15€

Luchon Superbagnères

obertura
4 de desembre

Un domini esquiable únic i molt a prop, barrejant esquí i termalisme. De fàcil accés des del centre del poble amb un telecabina que connecta el cor de les pistes en menys de 10 minuts. 32 km de pistes per a tots els nivells: zones temàtiques, Snowpark, Kidpark i pistes de trineu.

En poc temps pel túnel de Vielha!

Forfets

Dates obertura: del 4 de desembre 2010 al 3 d'abril 2011

	Tarifa normal 12 a 64 anys inclosos	Tarifa reduïda 5 a 11 anys i seniors 65 - 74 anys	Estudiants - 28 anys
1 DIA sector Tetchous	19 €	16 €	
1/2 DIA des de les 13h	23 €	20 €	
1 DIA curt des de les 13h	27 €	23 €	21 €
1 DIA	28 ⁹⁹ €	24 ⁹⁹ €	
2 DIAS	54 €	46 €	
3 DIES	81 €	69 €	
4/7 DIES	108 €	92 €	
5 DIES	125 €	105 €	
6 DIES	142 ⁹⁹ €	122 ⁹⁹ €	105 €
7 DIES	157 ⁹⁹ €	133 ⁹⁹ €	
DIA ADICIONAL des de 7 dies*	15 €	11 €	
10 DIES no consecutius no nominatius	250 €	215 €	
TEMPORADA	397 €	310 €	
preTEMPORADA compria abans del 01/12	310 €	250 €	

Forfets gratuïts per dia infants de menys de 5 anys i els seniors a partir de 75 anys.

Preu assegurança

Ajuda en pista* + mal temps/anulació	3 € / dia
Ajuda en pista* + mal temps/anulació	15 € / dia

Garanties: recollir a pistes més transport fins a la estació mèdica més propera, més reemborsament del forfait, classes d'esquí i material (a partir del dia següent a l'accident), més reparació.

*Consulta les condicions generals a altiservice.com

packs familia

vàlid per a tots els infants de - 18 anys

Adult + infant	Week-end	6 dies
1 + 1	131€	370€
1 + 2	139€	390€
1 + 3	174€	490€
1 + 4	209€	590€
1 + 5	248€	690€



Forfets PROMO

Del 4 al 18 de desembre 2010,
del 1 al 28 de gener 2011,
del 12 de març al 3 d'abril 2011

	Tarifa normal 12 a 64 anys inclosos	Tarifa reduïda 5 a 11 anys, estudiants i seniors 65 - 74 anys
6 DIES	125 €	104 €

esquí + balneari

forfet de esquí + entrada al Vaporarium

dia
30€

Tots els dies excepte vacances escolars

Vaporarium natural

Luchon
spa & bien-etre

www.luchon-bien-etre.fr

Novetat 2010/2011



per a més informació:
myaltiski.com

5€

subscripció

sense
passar
per les
caixes

espavila
paga menys!

FORFET DIA
de **14^{'25€}** a **27^{'10€}**

en lloc de **28^{'50€}**
BASE TARIFA NORMAL, SEGONS CALENDARI

Luchon Superbagnères

En poc
temps pel
túnel de
Vielha!

Un domini esquiable únic i molt a prop, barrejant esquí i termalisme. De fàcil accés des del centre del poble amb un telecabina que connecta el cor de les pistes en menys de 10 minuts.

32 km de pistes per a tots els nivells: zones temàtiques, Snowpark, Kidpark i pistes de trineu.

forfet pre-
temporada

310 €

en tarifa normal

forfet pre-
temporada

250 €

en tarifa reduïda

Luchon
SUPERBAGNÈRES

Construisez la maison de vos rêves...Une maison qui vous ressemble...

C'est possible!



MATÉRIAUX NOBLES:

pierre, ardoise, bois, marbre

GROS CEUVRE et INTÉRIEUR

Depuis 1997

CONSTRUCCIONES ANPEMA 2001 S.L.



Bureau de Bossòst · Tél. +34 973 64 73 21

Ouvert du lundi au vendredi 9/13h 14/18h

www.construccionesanpema.es - anpema2001@aranweb.com



HÔTEL ***
LE MAJESTIC

60.00€*

Boulevard Amédée Fontan

31110 Luchon

tel : + 33 (0)5 62 00 75 70

Resa-majestic@monalisahotels.com

* habitación doble (2 personas),
reserva según disponibilidad,
presentando este anuncio



Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego
de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

30, Allées d'Etigny
31110 LUCHON
Tel. 00 33 561 945 945
www.lacremaillere.fr

índice anunciantes

CONSTRUCCIONES

Anpema 2001 (Bossòst) 10
Cupiaran (Vielha) 10

ESTACIONES ESQUI

Luchon Superbagnères 8/9

HOTELES

Le Majestic (Luchon) 10

MINERALES Y BISUTERIA FINA

La Pierre Decorative (Luchon) 4

índice anunciantes

PERFUMERIAS Y ESTETICA

Danielle Perfumerie 2
(Luchon)

RESTAURANTES

La Cremaillère (Luchon) 10

TERMAS

Luchon Forme et Bien Être 6/7
(Luchon)



Cupiaran
Cubiertas Pizarras Aran

Edif. Eguzki, Local 4 · Centro Comercial Elurra

25539 Betren (Val d'Aran)

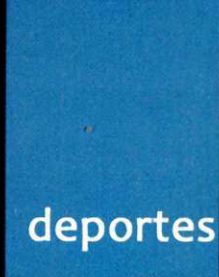
Tel. 973 64 32 37 · Fax 973 64 32 38

cupiaran.es / cupiaran@cupiaran.es

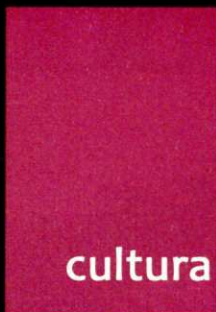
- Vente et montage de maisons en bois
- Construction de toits en ardoise
- Location de grues télescopiques et appareils de levage
- Vente d'ardoises de première qualité

LANNAMESAN

PROCHAINE OUVERTURE



deportes



cultura

y mucho más... •
MADRID
Luchon

Oficina de Turismo de Luchon

+33 5 61 79 21 21
www.luchon.com
luchon@luchon.com



bienestar



Fotografs

de natura 2010

Conselh  Generau d'Aran

Wildlife Photographer of the Year 2010



Javi Montes *El milano se cierna*

LÒC: Sant Joan d'Arties **DIES:** 22 de nove ath 11 de deseme **ORARI:** De deluns a dissabte de 17 a 20 h.

32

Fotografs de Natura mos mostre es imatges guanhadores ena darrera edicion deth mes prestigios concors de fotografia de natura deth mon: eth Wildlife Photographer of the Year.

Un concors qu'atre a milers de fotografs professionals e aficionats de tot eth mon.

organizat peth Museu d'Historia Naturau de Londres (British Museum) e era revista BBC Worldwide.

Ad aguesta convocatoria annau s'an presentat mes de 43 000 imatges provenentes de 94 paisi.

Eth treball ben het d'un aranes **Javi Montes**, a estat premiat damb ua mencion especiau damb era sua fotografia Eth milan plane ena edicion d'aguest an 2010.

Eth Conselh Generau d'Aran vo damb aguesta exposicion, meter en valor era extraordinaria biodiversitat dera Terra e era importancia de protegir-la.

33

Fotografs de Natura presenta les imatges guanyadores en la darrera edició del concurs de fotografia de natura més prestigiós del món: el Wildlife Photographer of the Year.

Un concurs que atrau milers de fotografs professionals i aficionats de tot el món.

organitzat pel British Museum i la revista BBC Worldwide.

A aquesta convocatoria anual s'han presentat més de 43 000 imatges provinents de 94 països. La feina ben feta d'un aranes.

Javi Montes, ha estat premiada amb una menció especial a la seva fotografia *El mila plana* en l'edició d'aquest any 2010.

El Conselh Generau d'Aran vol, amb aquesta exposició, posar en valor l'extraordinaria biodiversitat de la Terra i la importancia de protegir-la.

34

Fotografos de la Naturaleza muestra las imágenes ganadoras de la última edición del más prestigioso concurso de fotografía de naturaleza del mundo: el Wildlife Photographer of the Year.

Un certamen que atrae a miles de fotografos profesionales y aficionados de todo el mundo.

organizado por el British Museum y la revista BBC Worldwide.

A esta convocatoria anual se han presentado más de 43 000 imágenes procedentes de 94 países.

El trabajo bien hecho de un aranes **Javi Montes**, ha sido premiado con una mención especial a su foto *El milano se cierna* en la edición de este año 2010.

El Conselh Generau d'Aran quiere, con esta exposicion, poner en valor la extraordinaria biodiversidad de la Tierra y la importancia de protegerla.