

era revista dera Val d'Aran

R. 9698

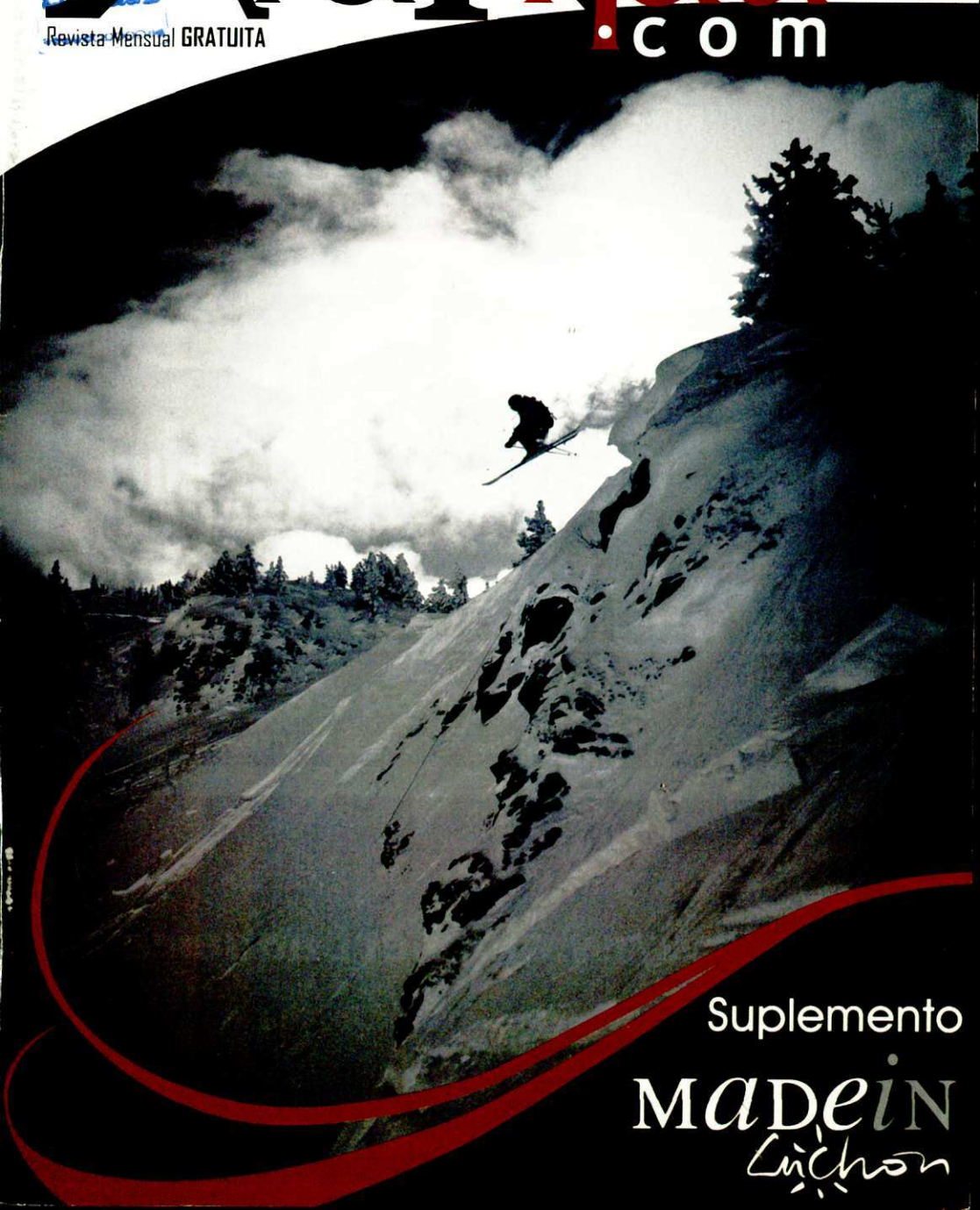


Revista Mensual GRATUITA

Aranmau

DESEME
2010

com



Suplemento

Madein
L'ichon

DESTACAMOS:



**Última
Casa en VENTA**

FINALIZACIÓN OCTUBRE 2010

**CASA ARANESA
en CASAU**

**Con excepcionales vistas
Recién reformada**



www.habitataran.com



**Habitst
aran**

Tel. 973 64 26 25

Av. Pas d'Arro, 14 · 25530 VIELHA



**Su Alquiler Turístico en el Valle
www.alquilerbaqueira.es**

**Casas y apartamentos en Alquiler
por días y semanas en todo el Valle de Aran**

Tel. 973 64 26 25 El portal de alquiler turístico de



**Habitst
aran**

N'PY
la nouvelle carte des Pyrénées

BIENVENIDO A LA ESTACION DEL FUTURO



DOB Travel & Tourism - © pixteur.com

Forfait adultos : 32,50 €

Forfait niños : 27€

(de 6 a menos de 12 años)

Forfait familiar : 108 €

(2 adultos, y 2 niños de 6 a 18 años)

Forfait un día a partir de 23€*

*Precio para un adulto con la tarjeta N'py No souci

PEYRAGUDES
PYRÉNÉES-FRANCE

www.peyragudes.com

AraNau

era revista dera Val d'Aran



Foto: Gorka Martínez Llurda
Fotógrafo Free lance

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Talleres Gráficos Vigor

Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

Directora Comercial:

M^a Rosa Puig.

Director de redacción:

Jorge López Pallarés.

Tirada:

7.000 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 de Montaña
- 14 Vielha e Mijaran
- 16 Gent d'Aran
- 18 Era Val d'auti tempsi
- 20 Comic
- 22 CEVA
- 24 Anuncios económicos
- 26 Teléfonos de Interés
- 28 Trucos del hogar
- 30 Consejos de Jardinería
- 32 CAEI
- 34 Psicología
- 38 Horarios bus
- 41 Recetario
- 42 Pasaratos
- 46 Horóscopo
- 48 Medicina y Estética
- 50 Mascotas
- 52 Pour nos amis français
- 53 Temas de asesoría
- 54 El mundo de la fotografía
- 55 Parlam en aranés
- 56 Institut d'Aran
- 70 Índice de anunciantes

AraNau
era revista dera Val d'Aran

NAU ARAN

c/ Jaime II, 14 Baixos

25530 Vielha

Tel.: 973 64 04 87

rosa@arannau.com

Suscripciones a ARAN NAU

Llamar al teléfono 973 64 04 87 y

por sólo 30€* anuales (55€ para Francia), les
enviaremos puntualmente la revista a su casa

Solamente a 33 Km.
del Valle de Aran



les nouveaux commerçants

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

Centre Commercial

SUPER U

Zone Lane Bazert - Avenue de Luchon
GOURDAN-POLIGNAN

SUPER U

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

Point Vert

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

OUVERTURE

Froid
Cuisson
Lavage

d'un ESPACE de 150 m²
de GROS ÉLECTROMÉNAGERS

dans la galerie marchande
de **SUPER U Gourdan-Polignan**

**TOUT POUR LA CUISSON,
le FROID
et le LAVAGE**

ELECTROMENAGER BY



Venez nombreux !

**10%
DE REMISE**

sur les produits hors promotion
et hors marque GOLDIS
sur présentation de ce coupon
dès le 20/02/2014

ELECTROMENAGER

BY



**Froid
Cuisson
Lavage**

- Paiement possible en 4 fois (Cetelem)
- Produits garantis jusqu'à 2 ans
- Paiement par chèques ou CB.



LAVE-LINGE LG
F12580FD 13 kg
849€ TTC



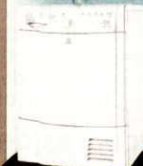
REFRIGÉRATEUR SAMSUNG 2 portes
RT50EMS 396 litres

499€ TTC



LAVE-VAISSELLE ARDO DWT14LLS
14 couverts, couleur noir

449€ TTC



SÈCHE LINGE INDESIT
ICA 735 - 7 kg

359€ TTC

Horaires du lundi au samedi de 9 h à 19 h 30



ZI LANE BAZERT
31210 GOURDAN-POLIGNAN
05 61 95 79 79

SUPER U

HOTEL Mauberme

www.hotelmauberme.com ■ Ctra.de Bagergue,3 ■ Tel. 973 64 55 17
info@hotelmauberme.com ■ 25598 Salardú (Lleida) ■ Fax 973 64 55 18



Era Generalitat e eth Conselh posson eth primèr canal TV en aranés per internet

Eth conselhèr Tresserras e eth sindic Boya signen un convèni de colaboracion. Se formalize tanben un protocolò damb era XAL

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**; eth conselhèr de Cultura e Mieis de Comunicacion dera Generalitat, **Joan Manuel Tresserras**; e eth president dera Corporacion Catalana de Mieis Audiovisuau (CCMA), **Enric Marin**; signèren Eth passat 5 de noveme, un convèni de colaboracion entà crear eth primèr canal de television en aranés per internet. Ath delà, eth sindic a formalizèc un protocolò damb eth director generau der Hilat Audiovisuau Locau (XAL), **Marc Melillas**, entara prestacion deth servici dera plataforma qu'ostatge eth canal. Er acte servic entà hèr era presentacion deth canal **HèM TV** (www.hemtv.xiptv.cat), ara en pròves.

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, a arregrait eth supòrt dera Generalitat e deth secretari de Comunicacion, **Carles Mundó**, un des principaus impulsors deth projecte.



Era Generalitat ei a punt de concludir era mielhora dera carretèra de Canejan

Eth sindic e eth vicepresident de REGSA visiten es òbres

Es òbres de mielhora dera carretèra de Canejan se tròben dejà ena fasa finau. Era Generalitat de Catalonha, per miei deth Departament d'Agricultura, Alimentacion e Accion Rural (DAR), ei a punt de concludir aguesta actuacion plan reivindicada pes vesins deth pòble ath long des ans. Ara fin, s'a podut hèr reposicion deth fèrm, mielhores des drenatges e bastiment de naues escolhères que mielhoren era seguretat e era accessibilitat d'aguesta via. Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, e eth vicepresident executiu de REGSA, deth DAR, **Ramon Vilalta**, an visitat es òbres. Andús an estat acompanhadi deth vicesindic primèr, **Rufino Martinez**, e er alcalde de Canejan e conselhèr de Quate Lòcs, **Juan Carlos Lastera**.



Eth sindic e eth vicepresident deth Govern catalan celèbren era Lei der aranés coma "unacte de justícia istorica"

Francés Boya e **Josep-Lluís Carod-Rovira** aumenatgen ath politic aranés **Josèp Maria España Sirat**

Eth sindic d'Aran, **Francés Boya**, e eth vicepresident deth Govern dera Generalitat, **Josep-Lluís Carod-Rovira**, an celebrat en Aran era aprobacion dera *Lei der occitan, aranés en Aran*, "un acte de justícia e reconeishement", en paraules deth vicepresident. Segontes aguest, era lei a permetut qu'er aranés "recupèrè era maxima dignitat e estatus legau possible". "Ara coma jamès" eth Govern dera Generalitat a hèt passi entà protegir er aranés en Catalonha, atau coma a manifestat. Eth sindic s'a felicitat peth compromís dera Generalitat damb era lengua pròpria d'Aran. Entà Boya, era lei "a comportat temps, trabalh, esfòrc e illusion compartida" e a coincidit en qualificar era lei coma "un acte de justícia istorica".





La naturaleza
en la estación de esquí

mourtis

Temporada baja
tarifa única **16€**

TARIFA	TEMPORADA ALTA	MEDIO DÍA	DÍA COMPLETO
Niños (de 6 años - 12 años y debutantes)	14€	16€	16€
Jóvenes (de 13 años - 25 años)	16€	19€	19€
Adultos	19€	19€	21€

▶ Los niños menores de 6 años
y los adultos mayores
de 70 años tienen el

DÍA COMPLETO **FORFAIT GRATIS**

▶ **mourtis duo**
2 adultos **39€**

▶ **mourtis family**
2 adultos + 2 jóvenes
o 2 niños **64€**

Para más información :

Estación Le Mourtis & Oficina de Turismo
31440 BOUTX LE MOURTIS
Tel. + 33 (0)561794479 - 33 (0) 561794598

www.mourtis.fr



Eth Conselh active un plan pilòt entà prestar eth transpòrt public intern damb busi urbans

Eth Conselh Generau d'Aran, per miei deth Departament de Torisme, Comèrc e Transpòrt, a metut en marcha un plan pilòt entà implantar busi urbans que prèsten servici as usatgèrs de transpòrt public intern. Ena actualitat, se desplaça un autobús en pròves que foncione damb biodièsel damb er objectiu de respectar eth miei ambient. Eth conselhèr Juan Antonio Serrano a explicat qu'aguesti busi "pòden dar responsa as besonhs deth transpòrt intern dera Val d'Aran, perque, per mor dera sua accessibilitat e comoditat, faciliten eth transpòrt ara gent grana, as esquiadors que pòden portar eth sòn equip e as ciclistes damb es sues biciclètes".

Eth plan pilòt permeterà saber se ei viable dotar d'autobusi d'aguest tipe entath transpòrt intern, excludits tant er escolar coma eth servici tà dehòra dera Val.

Eth Conselh Generau premanis en aguest sens ua enquèsta d'avaloracion as viatjaires. De moment, eth bus circularà pendent era sason d'iuèrn. Fòrça usatgèrs dera estacion d'esquí utilizen transpòrt public entà accedir as pistes.

Eth veicul permet accedir laguens damb es esquís, atau coma retirar eth materiau de forma directa e rapida.



Eth Conselh Generau cree un cors d'aranés per internet

Eth Conselh Generau d'Aran a creat un cors d'aranés *on line* adreçat entà totes es persones que volguen aprèner era lengua e non pòden assistir tàs classes presenciaus. Eth cors ei gratuït e s'i accedis per miei dera adreça <http://www.corsi.aran.es>. Aguest cors permet artènhèr eth certificat d'aranés en Nivèu A (equivalent ath nivèu A1 deth marc europèu des lengües). Era cap de Cultura e Politica Lingüistica Eth portau web conten es Normes Ortografiques der Aranés. Es alumnes que volguen corsar eth cors *on line* s'an de registrar coma usatgèrs e realitzaràn es pròves de forma presenciau enes diuèrsi lòcs a on s'impartissen es classes d'aranés. Eth sindic Francés Boya, qu'a presidit er acte de presentacion, a soslinhat que "damb aguest nau esturment d'aprenedisatge, eth Conselh sage d'arribar a tot eth

món e apropar era lengua entà mantier-la viua ena societat".



Lengua Viua demana as institucions que promòiguen era "plea normalizacion" der aranés

Lengua Viua a demanat "as institucions catalanes e araneses" que promòiguen era "plea normalizacion" der aranés en ensenhament, es administracions, es mejans de comunicacion e, fin finau, ena vida publica aranesa. Atau ac a hèt a saber, en nòm deth collectiu, Immaculada Caubet, qu'a liejut un manifest ena plaça deth Conselh Generau d'Aran, en marc der acte de celebracion dera Lei der occitan, aranés en Aran, qu'a agut lòc eth passat 30 d'octobre.

Entà Lengua Viua, era Lei der aranés "a de servir entà preservar es drets des ciutadans e ciutadanes que parlen er aranés". Totun, reconeish que "es representants deth Parlament an sabut escotar era demana des ciutadans e ciutadanes d'Aran entà amiar entà dauant ua lei tan importanta entath futur der aranés e dera rèsta d'Occitània".

Er acte a seguit damb un concèrt de musica deth grop occitan La Talvera, qu'a amanizat era hèsta ena sala polivalenta de Vielha, a on s'a aufrut còca e chicolate.





Atención telefónica y presencial de 9,00 a 19,00h.
Proximidad. Servicios garantizados

www.toloassociats.com

Av. Castiero, 17 Entlo 1 · 25530 VIELHA (España)
Tel. 973 64 21 58 · jose@toloassociats.com

www.yolandaamiell.com

YOLANDA AMIELL SANGÜESA. Abogada
Gestión de comunidades
Teléfono 973 64 17 22 · yolanda@aranweb.com



WWW.FINQUES-SAPLAN.COM

GESTIÓN INMOBILIARIA - SERVICIO DE LIMPIEZA Y MATENIMIENTO



CASA ADOSADA CON 5 HAB.
CON PEQUEÑO JARDÍN.
220.000.€



APARTAMENTO CON
DOS HAB. 2 BAÑOS, PLAZA
PARKING, TRASTERO,
AMUEBLADO.
180.000 €



PISO CON TRES HAB.
CON VISTAS, IMPECABLE,
1 BAÑO, COCINA CERRADA Y
MUY AMPLIA, COMEDOR
CON CHIMENEA.
200.000 €



PISO DE DOS HAB. COCINA
CERRADA, DELANTE
DEL RIO. TRASTERO,
1 BAÑO.
160.000 €

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

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. Castiero Nº 15, local 13
25530 Vielha - LLeida

www.vielhacomputer.com

TUC DE BARLONGUÈRA CON ESQUÍS DE TRAVESÍA

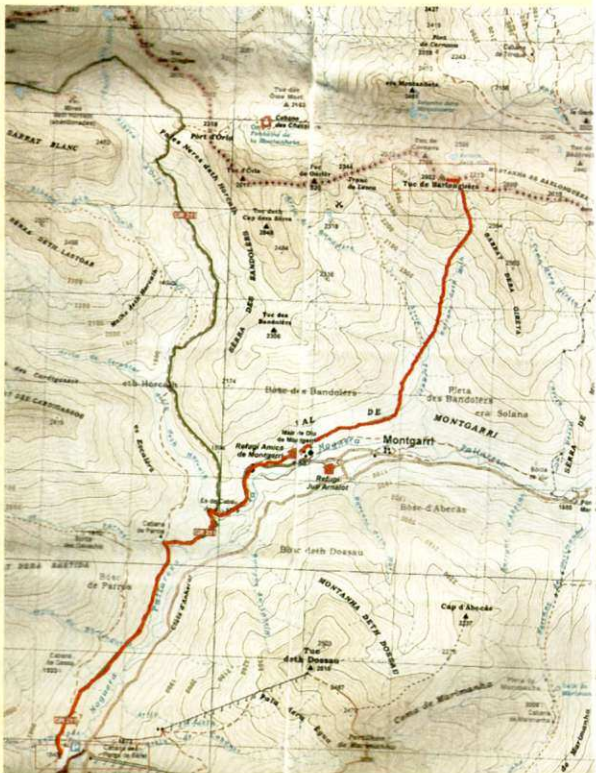
El Tuc de Barlonguèra (2.802m) se encuentra en la frontera entre el Valle de Aran y Francia. En esta excursión llegaremos, en una larga y difícil travesía, hasta la cima de dicho pico, que es un balcón con vistas impresionantes del Valle de Montgarri y, del pico francés, "Tuc deth Portilhon". Como en todas las excursiones recomendamos ir acompañados de un guía si no se tiene experiencia en el esquí de travesía y de informarse del estado de la nieve. Es recomendable visitar la página web www.lauegi.conselharan.org al planificar la excursión.

ruta: Para esta excursión podemos alojarnos en el refugio de Montgarri el día anterior y así ahorrarnos un tiempo y un buen madrugón. En caso contrario podemos llegar hasta el parking de Beret en coche.

Desde el **parking de Beret (1.845m)** salimos hacia el NorEste, por el GR-211, en un camino pisado por máquinas hacia el Refugio de Montgarri, en una ruta en descenso muy ligero que nos servirá como calentamiento. En el **refugio de Montgarri (1.650m)**, podemos hacer una parada para picar algo y tomar fuerzas y visitar el Santuario de "Mair de Diu de Montgarri". Los que hayan dormido aquí se abran ahorrado 1h15' y estarán algo más frescos. Desde el refugio salimos hacia el Este, paralelos al río "Noguera Pallaresa" que vamos dejando cada vez más lejos y al "Bosc des Bandolèrs", mientras vamos tomando altura por la ladera. Al llegar al "Arriu Porquèr", tomamos dirección Norte, para poder cruzarlo y así ponernos en paralelo al "Barranc deth Milh" y seguir subiendo en zig-zag, siempre junto al barranco.

Tras la fuerte subida llegamos a nuestro objetivo, el **Tuc de Barlonguèra (2.802m)**, donde disfrutaremos de unas excelentes vistas.

Para descender buscaremos cualquiera de las palas que tenemos dirección Sur, siempre vigilando el estado de la nieve, hasta llegar a nuestro punto de partida.



SITUACIÓN: Naut Aran

DIFICULTAD: Alta.

PUNTO DE PARTIDA: Parking de Beret

DESNIVEL: 950m.

HORARIO TOTAL: 8h 30'

ALTITUD MÁXIMA: 2.802m

ÉPOCA RECOMENDADA: De diciembre a abril.

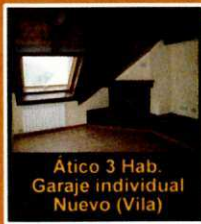
INFORMACIÓN:

- Hay bares-restaurantes en: Beret y Refugio de Montgarri.
- Llevar mapa de la zona, comida, ropa de invierno, material de seguridad (arva, sonda y pala), equipo de esquí de travesía (esquís, pieles y cuchillas) y teléfono móvil.

Artículo facilitado por Jorge López Pallarés



Excepcional casa de diseño en Vilamós



Atico 3 Hab. Garaje individual Nuevo (Vila)



Finca en Vielha para chalet individuales con jardín

Puntet Inmobiliaria

Gestión Integral de Obras

Alquileres

Reformas

Compra, venta de inmuebles

Obra Nueva y Segunda Mano



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
605 87 98 36

Avd. Garona 29
Vielha

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

Ristorante La Boveda Pizzeria

Novedades de La Boveda
Domingo noche abierto
Informese de nuestros menus
para empresas
Ensaladas y pizzas para llevar
Menú fin de año

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

Tel. 973 64 04 91



Era Escola

"La experiencia que necesitas"

ERA ESCOLA con su nuevo eslogan: "LA EXPERIENCIA QUE NECESITAS" quiere dar la bienvenida a todos los visitantes de nuestra web, así como a todos los usuarios de la magnífica estación de Baqueira-Beret. Ya han llegado los primeros fríos y las primeras heladas, circunstancia que alimenta las ansias de una nueva temporada, la 2010/2011.

Era escola os desea un buen comienzo.
www.eraescola.com
info@eraescola.com



Paroles de Poètes *Poussière d'étoiles*
Une association des amis de la poésie et du beau verbe.

5^e CONCOURS DE POESIE

Enfants et Ados ; Comminges & Val d'Aran

Pour le anniversaire de M. Jean Louis Bayle, Inspecteur d'Académie de Toulouse

De 6 à 18 ans, en classe, avec ton enseignant ou à titre individuel
Par participant : **un seul poème par langue** : français, occitan, espagnol.
Thème proposé: Liberté, égalité, fraternité
1, 2 ou les 3 mots, selon ton interprétation ou tout autre choix.
Poème à envoyer avant le 31/01/11
(format Word ou Open Office). Règlement détaillé sur WWW.PAROLESEPOETES.FR
Jurys présidés par :
Florence Thinaré. Auteure jeunesse
Georges Cathalo. Poète, écrivain
Joan de Nadau. Groupe Nadau

Remise des prix : fin mai 2011 à Marignac (31440).
33 (0)5 61 88 23 98 / parolesdepoetes@yahoo.fr / Ass^e Paroles de Poètes, 31440 FRONSAC





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



La
Candelaria
del Valle de Arán.

*Abierto todos los días
Lunes cerrado, excepto
festivos y Navidades*

Carrer Major, 16 - ARTIES (Vall d'Aran)

973,64 20 24

www.candelariavalledearan.com



RADIO VAL PIRENEOS

tel: (33) 0-562 00 53 17

99.5 FM comminges www.rvpfm.net

1ª ERA NET DETH COMÈRÇ

El pasado sábado día 23 de Octubre se celebró la primera cena de comerciantes organizada por la Asociación deth Comèrç de Vielha-Mijaran, con la intención de reunir a los comerciantes del municipio en un acto de hermandad que facilite la comunicación entre el gremio.

El acto reunió a personalidades del Conselh Generau d'Aran, del Ajuntament de Vielha-Mijaran y de la Diputació de Lleida, invitados por la Asociación, en agradecimiento por el apoyo prestado a las actividades que se han llevado a cabo este último año.

La participación de comerciantes fue alta para esta primera edición y es de destacar la satisfacción de todos los asistentes por la velada, que contó con una charla-teatro ofrecida por la consultoria VME y con un sorteo de diversos regalos al final de la gala.



ÒBRES DE MIELHORA EN VIELHA E MIJARAN



Er Ajuntament de Vielha e Mijaran a amiat a tèrme er engodronat de quauqi des carrèrs dera poblacion de Vielha, es quaus, a causa dera realizacion de diuèrses òbres, èren fòrça deterioradi.

S'a engodronat er accés en Carrèr Des Clòses e en tot profitar aguesta òbra tanben s'a mielhorat er hilat d'escotaders e d'aigües residuas.

Atau madeishi tanben s'a engodronat era prumèra part deth carrèr Sascumes e er accés ara zòna a on son plaçadi es Equipaments Municipaus, en Beusa.

LLIURAMENT D'HABITATGES DE LLOGUER AMB OPCIO DE COMPRA A VIELHA

El conseller delegat d'Adigsa, Frederic Linares, i l'alcalde de Vielha e Mijaran, Juan Pau Perdices, varen lliar **divendres, 12 de novembre**, les claus d'uns pisos amb protecció oficial de lloguer amb opció de compra situats a l'avinguda Maladeta, de Vielha (Val d'Aran). Els pisos els ha construït l'Institut Català del Sol i seran administrats per l'empresa pública Adigsa, del Departament de Medi Ambient i Habitatge.



RESTAURANTE - LLESQUERIA
"EL MOLÍ"

Carnes, verduras
y pescados a la brasa
"Calçots"

Ven a celebrar con nosotros la Navidad
Menús especiales para empresas



c/ Sarruilera, 26 - VIELHA - Tel. 973641718

¡SENSACIONAL!

Reparación de calzado

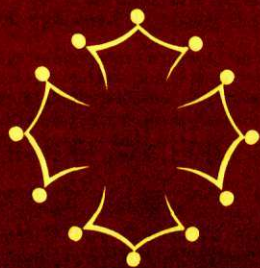
Restauración y tapizado
de muebles

Pintura en general

Venta de todo tipo
de objetos de ocasión

c/ Castèth, 15
(junto al Plus) VIELHA
Tel. 617 063 425

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

Gent d'Aran

Era Escola

Escuela de Esquí del Valle de Aran.

Ofrece la enseñanza de todas las modalidades de deslizamiento sobre la nieve (esquí alpino, nórdico, Telemark, snowboard, raquetas, etc.) para todos los niveles y edades. Además posee un club propio de aprendizaje para toda la temporada denominado SKI CAMP. Su oferta se extiende en Baqueira, Beret y Bonaigua, donde poseen sus centros.

Entrevista realizada a Eduardo Puente, actual Presidente de la misma, desde la temporada 2008-2009.

¿Cómo y cuando comienza la EEVA?

Nace de la mano de la creación de la estación de esquí de Baqueira-Beret, en el año 1964-65. Con únicamente 5 profesores araneses, alguno olímpico, y bajo la dirección del Sr. Luis Arias, que también era director de la estación.

En el segundo año de funcionamiento, ¿se hace independiente?

Así es. La estación y la escuela se separan y pasa a ser el director el Sr. Pablo Bravo, quien ejerció la dirección hasta la temporada 1992-93. Durante todo ese tiempo la escuela va creciendo, y en el año 1982 se abre un nuevo centro en la zona de Beret y con ello una nueva disciplina, el esquí nórdico (o esquí de fondo), que se acompaña del esquí alpino, baches, esquí artístico, que ya se ofrecía.

Cuando entra el Snowboard, ¿también os actualizáis?

Correcto. Eso fue en el año 1990. Con la entrada del snowboard la escuela se actualiza y en el año 94 se crea un departamento exclusivo para esta modalidad, con monitores titulados en esta disciplina y con un logo y uniformidad diferente al de los monitores de esquí.

En definitiva, ¿estáis en constante actualización?

Ese siempre ha sido nuestro objetivo. Desde la temporada 1993-94 hasta la 1999-2000, el director es el Sr. Joan Abadía, que dirige todos los cambios anteriormente mencionados e incrementos de especialidades y número de profesores. Además en su último año se inaugura el nuevo edificio de la escuela en Baqueira 1800.

Con la entrada del nuevo milenio, ¿os reestructuráis en la organización?

Sí. En la temporada 2000-2001, bajo el mandato del Sr. Oriol Vidal, ya no figura como director sino como presidente, debido a los grandes cambios sufridos en la estructura organizativa, pero se siguió respetando y defendiendo el origen de la escuela: "Asociación de profesores autónomos que se unen libremente para obtener un mejor rendimiento de su trabajo".

¿Y cuándo comenzáis en la parte de Bonaigua?

En la temporada 2005-2006. Tras un acuerdo con las autoridades y vecinos de Les Valls d'Aneu. Dado a que los intereses de ambos valles son coincidentes.

¿Qué me puedes explicar del SKI CAMP?

Comienza su andada en la temporada 2003-2004, y es un curso de toda la temporada, 52 días en total, repartidos en las vacaciones y fines de semana, enfocado hacia los niños, con un objetivo, que disfruten de la nieve, aprendiendo todas las modalidades de deslizamiento sobre la nieve y se diviertan con sus amigos.

¿Y el MINI SKI CAMP?

Es lo mismo, pero dirigido a niños de 4 y 5 años, que aprenden a base de juegos.

También os encargáis de los cursos de esquí semanales, ¿de qué se trata?

Este es el servicio más histórico de la escuela. Junto con Baqueira organizamos, durante todas las semanas de la temporada unos cursillos de esquí y snowboard. Hay seis niveles diferentes, desde iniciación hasta el perfeccionamiento, y con diferentes dos horarios, de mañana y tarde. Además, los jueves se les organiza una carrera donde pueden demostrar lo aprendido durante la semana, y que tiene mucho éxito. Los cursillos son para adultos y niños y se organizan en las tres zonas esquiables.

Supongo que todo este trabajo, ¿os conlleva profesionalizar a vuestros monitores?

Todos nuestros monitores están altamente titulados. Aparte valoramos mucho el que se vayan reciclando en su materia y el que todos sean unos grandes conocedores del entorno.

¿Cuál es el objetivo de Era Escola para la temporada 2010-2011?

Continuar con el esfuerzo de todos los profesionales que la componen para que los clientes encuentren en ella el mejor servicio y calidad, y así hacer que nuestra escuela también sea suya.

Para finalizar, ¿cómo puede encontrar el cliente la información?

Toda la información de los cursos, modalidades y horarios los pueden encontrar en nuestra web www.eraescola.com o en el teléfono 902.218.228, donde nuestras secretarías se encargarán, con mucho gusto, de asesorarles en todo aquello que precisen.

Entrevista realizada por Jorge López Pallarés para ARAN NAU.





PIZZERIA MONTGARRI

Comidas - Menú - Cenas - Carta

Edificio Campalías baixos
BAQUEIRA 1500 (Val d'Aran)

Haga su reserva al
Tel. 973 64 50 55
ABIERTO TODO EL AÑO



Anna Nicolàs

**"GRANDES OFERTAS
EN VENTA DE CASAS
Y APARTAMENTOS"**

Ctra. De Gausac,
1 entlo oficina, 18
VIELHA

Tel. 973641502
Móvil 649 87 32 08

anna.nicolas.s@hotmail.com



AVDA. GARONA, 17 - LOCAL 2 - 25530 - VIELHA

TEL. 973 642 093 - 630 650 171

era Val de d'auti temps

Toti es Sants que vòlen lum

Donques, que no hè cap massa ans que passèc un cas, que tanplan siguec ben curiós. Com a sabetz ena Val d'Aran, com en d'auti lòcs ère costum entà St Blai, (avocat deth mau de gòrja), d'anar entara glèisa entà beneir es fruts e era sau. Es hemnes metien en un cabasset o en un postrièr quauque sarpat de sau, ua tauleta de chicolate, pomes, toronges o mandarines taben un pè de pòrc des que s'aucien en casa. Eth pè de pòrc ère un present entath capelhan e dempús dera benediccion er escolan passaue damb un gran cabàs, e les remassaue toti.

Quan jo èra gojata i auie un bèth ramat de cases que la i portauen, mès dempús que s'anèc perdent aquera costum. E cap as ans seishanta no i auie sonque quate o cinc cases en tot Vielha que seguian era tradiciòn.

Bèth ací, que d'aqueres quate o cinc cases n' auie tres que pertanhien ara madeisha familia, perqu'èren mestressades per tres germanes maridades en pòble.

Un an er òme d'ua d'eres quan salauen es pòrcs ena pastèra li diguec ara sua hemna: - Sabes qu'è pensat, que enguan mo'les vam a minjar toti nosati es pès de pòrc; que n'a de hèr eth capelhan que ja ei vielh e li haràn mau? Enguan no n'i portes pas cap de pè entà Sant Blai. E era prauba qu'escotèc çò que didie eth son òme, e no lo i portèc. Mès que aqueth an auien aucit dus pòrcs, e pès ena pastèra no n'auie sonque sèt quan se les voleren minjar. E aquerò ja siguec pro estonant, mès que no s'acabèc cap aquiue era istòria. Ath çap d'un an, e precisament eth dia de Sant Blai no vòs tu, que ena codina dera casa se presente era gata rossegant eth pè de pòrc qu'auie faltat ena pastèra dera matança der an passat, tot rossigat e sec. Alavetz, alavetz que i siguec er estonament e eth rabatje.

Açò no ei causa de bruishes, açò qu'ei era mèrca de Dieu, didie era mestressa ath son òme.

-Atau ei que tant se vòs com se no vòs, e mentre s'aucisquen porcèths en aguesta casa, eth capelhan qu'aurà eth son pè. Se la vò minjar que sela minge, e se non, que la dongue as praubi. E enguan quate que lin'voi portar entà desgraviar ath Sant.

Aqueth madeish dia en gèsser de missa, Marieta, les didec as sues germanes, viende tà casa que vos voi condar quauquarren, e les condèc tot çò qu'auie passat en casa sua, e totes tres qu'acordèren portar cada an eth pè de pòrc eth dia de Sant Blai entara glèisa. E atau que ac heren. De manera qu'arribèc un moment que no èren sonque eres tres que mantenguien era tradiccion, ara ja perduda.

Entrevista ara Senhora Cension Calbetó Portolés er an 1.980

Entrevistador: Antonio-Arturo Calbetó Calbetó





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/>

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
 n.º 4191



Distribuidor: DIGITAL+

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

CEVA

EL CEVA cumple su 45 aniversario

El club de esquí val d' Aran CEVA fundado en 1965 cumple su 45 aniversario. Desde sus inicios se ha sentido muy comprometido con la gente de Aran facilitando y promocionando la práctica del esquí. El CEVA por tradición ha sido un Club de competición pero desde hace años amplió su oferta a grupos recreativos donde el objetivo prioritario es la enseñanza de la técnica del esquí en un ambiente lúdico y de relación social.

El CEVA dispone de equipos de competición de todas las categorías con un gran palmarés y reconocimiento a nivel nacional. En cuanto a los grupos recreativos cuenta con un gran abanico de posibilidades con calendarios y horarios variados que se ajusta a toda la demanda de sus socios. La edad mínima es de 4 años con grupos de iniciación en Beret con un calendario reducido de 30 días muy apropiado para los niños de Aran que quieren iniciarse en el mundo de la nieve. La iniciación también es posible en Baqueira con horario completo de las 09.30 a 14.00h o si se prefiere de 11.00 a 14.00h. En los grupos de nivel avanzado la oferta se amplía con grupos además de esquí alpino en todas las edades incluyendo los padres y con diferentes orientaciones (alpino, freeride, competición) podemos encontrar grupos de esquí Freestyle, snowFreestyle, esquí de montaña, fondo.

Como novedad para este año se ha creado el llamado "grupo integral" dirigido a niños mayores de 14 años donde a parte del esquí alpino se practica el freeride, esquí de montaña, telemark además de clases teóricas y prácticas de seguridad en montaña de la mano de guías de alta montaña.

Este año se va a tener en cuenta las semanas blancas y puentes para ofrecer una oferta y crear semanas extraordinarias para dar el mejor servicio a los socios.



El CEVA, el Club con más años de experiencia, ha preparado para este invierno un programa repleto de actividades elaborado a tu medida.

Galerías Palai de Geu.
Avda. Garona, 33, Local 9.
25530 VIELHA (Lleida)
Tel. + 34 973 64 02 15
Fax + 34 973 64 28 19
secretaria@clubceva.org
<http://www.clubceva.es>

Hazte socio del CEVA y participa de sus actividades

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



RIDERS TEAM CEVA
Escuela de Esquí

raidersteam@clubceva.org
Tel. + 34 973 64 02 15





 **Petrocat**

SERVEI DE GASOIL A DOMICILI

C.D. VALL D'ARAN

973 64 23 67

 **+apropteu**

*Possibilitat
de fraccionar
el pagament
del gasoil de
calefacció!!!*

*'I a Betren la nostra Estació de Servei amb
supermercat obert tots els dies de 7 a 23 h'*

www.petrocat.cat Telf. 973 64 15 40

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 / talleressgarona@gmail.com

Fontanería



BUSQUET S.L.

Calefacción

Instalaciones de gas

Energía solar...geotérmica

Aire acondicionado

Instalaciones para hostelería

Cocinas industriales

Colaborador

REPSOLGAS

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

Maité Onco Barolla

c/ Closes, 29 bajos

VIELHA

Tel. 625 725 219

Busco piso de 3 habitaciones, para alquilar todo el año (sin muebles)
Tel 620 22 18 24



Se traspasa, por jubilación, negocio a pleno rendimiento, totalmente equipado en Vielha. Tel. 973.642.093 - 630.059.171



Se vende casa en Fos. 130m² con jardín de 545m². A reformar. 100.000€. Tel.0033.643.944.686 ó 0033.561.794.562

Oportunidad, casa de pueblo semireformada en Vilamos. 140m², cocina, comedor, salón, 3 habitaciones, 1 baño y 1 aseo. Amplio fumeral con excelentes vistas. Precio 170.000€. Tel. 618.985.336

Se vende apartamento en Baqueira 1500. 45m², recién reformado. Tel. 699.907.790



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



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

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

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

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



OPORTUNIDAD: Vendo piso en Les, de 5 años y poco uso, en zona tranquila. 2 hab., 2 baños, 2 terrazas y jardín. Salón con chimenea y cocina americana. Amueblado. Páking. Mejor visitarlo. Información. Tel. 692.36.42.05



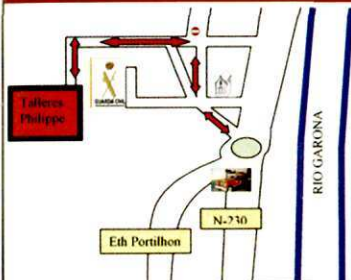
Se vende piso en Vielha. Panorámica excepcional (95 m²). 3 hab. 1 baño, 1 aseo. Cocina completa. Comedor grandioso. 1 plaza parking con ascensor hasta planta. Zona verde recreativa cerrada. Comunidad ejemplar. Apenas ha sido utilizado. Tfo.626.636.602

Se alquilan trasteros en Vielha. Tel. 973.64.26.25

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas Tel. 617.578.854

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

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



(Camión porta-escombros)

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

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

CADIONs.l.
Gestion

LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

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

nitchill
termas

NUEVAS

Todos los sábados música ambiental en directo de 19 a 22h.



¡DESCUBRE CAVIAR EXPERIENCE!

Degustación de Caviar con copita de cava. Tratamiento Facial con Caviar Fresco. Tratamiento Corporal Caricias del Valle. Caviar Cosmetic Baronía de Les.



Sumérgete en las aguas sulfuradas de
TERMAS BARONÍA DE LES



Más Información: Tel. +34 973 64 87 17
info@termasbaroniatedeles.com - www.termasbaroniatedeles.com

Descubrennos en



FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	ESPITAU VAL D'ARAN	973 640 036
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346	DISPENSARI ARTIES	973 642 817
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219	DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244	DISPENSARI LES	973 648 239
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346	DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462		
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225		

GUARDIA CIVIL VIELHA	973 640 005	POLICIA NACIONAL (URG)	091
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	062	POLICIA NACIONAL COM. LES	973 648 014
GUARDIA CIVIL DE MONTANYA (URG)	973 640 005		
		MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
		MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 280

ALSA. OFICINA EN VIELHA	902 422 242
SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ	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	973 640 080
POMPIERS BOSSÒST	973 648 380
EMERGENCIAS Y RESCAT DE MONTANYA	973 640 080
CONSELH GENERAU D'ARAN	973 641 801
AJUNTAMENT VIELHA E MIJARAN	973 640 010
AJUNTAMENT ARTIES	973 641 612
AJUNTAMENT ES BORDES	973 640 930
AJUNTAMENT BOSSÒST	973 648 150
AJUNTAMENT LES	973 648 000
AJUNTAMENT NAUT ARAN	973 644 030
INF. TURISME VIELHA	973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST	973 647 270
INF. TURISME SALARDÚ	973 645 190
INF. TURISME LES	973 647 300
TORISME VAL D'ARAN	973 640 680
MUSEUS DERA VAL D'ARAN	973 641 810



Funeraria Val d'Aran

Oficinas: c/ Pomarola, 3 VIELHA

Servicio permanente 24 h.

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

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

Desde siempre, la Funeraria de Les y Bossòst
 Delegado:
Juanito Ferrera Velardo
619 099 274 / 973 647 161
 Arró, Bausen, Begòs, Benòs, Bossòst, Canejan,
 Era Bordeta, Es Bòrdes, Les, Pontaut



PINTURAS NASARRE

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



c/ Sant Serat, 18 25550 - BOSSÒST Tel. 973 64 83 67 - 607 18 21 43 Fax 973 64 74 00

Alèxia Grustan
**Publ
l i g
Ra f**
estudi de disseny grafic

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

nova oficina:

mac
e v e n t s
d i s s e n y & p r o t o c o l

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

major, 6 | 25530 Vielha | tel. 973 640 714

basteret



restaurante | cazuelitas | tapas



diablillos

puericultura
moda infantil
de 0 a 2 años

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

Jairo José

VENTA DE LEÑA (SERVICIO A DOMICILIO)

Piñero

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

Hurtado

JARDINERIA



Tel. 638 810 555- 690 069 196

www.hermanosjairo.com

Foto: J. M. Emporistas (D. T. Elaportu)

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

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

PAELLA DELICIOSA:

Para que tu arroz quede exquisito, prueba a añadirle unas gotas de zumo de limón natural cuando los granos estén cocidos.

OLOR EN EL DESAGÜE:

Una rajita de limón encima del desagüe del fregadero elimina todo tipo de olores desagradables. Pruébalo y verás.

QUE NO ECHEN RAÍCES:

A menudo, cuando las patatas pasan demasiado tiempo sin utilizarse en el cesto, comienzan a "nacerse". Para evitar que les salgan raíces, echa un puñado de sal por encima. Se conservarán intactas.

TOQUE EXÓTICO:

Las carnes más sabrosas, como el pavo o el pollo, tendrán un sabor inigualable si les añades, cuando

estén en el horno o bien cuando estén cociendo, un poco de almibar de piña. Verás cómo ganan en jugosidad.

¿SIN SUAVIZANTE?:

En caso de que se te haya acabado el suavizante de la lavadora y no tengas más remedio que poner un programa, no te preocupes. Puedes sustituirlo por un poco de suavizante para el cabello.

LABIOS JUGOSOS:

Si quieres conseguir unos labios suaves y con tacto de seda, cúbrelos con una fina capa de miel. Déjala actuar 30 minutos y retírala.

FUERA CASPA:

Eliminar la caspa del pelo es sencillo si rallas una cebolla y le echas unas gotas de zumo de limón. Frota el cuero cabelludo y déjalo actuar toda la noche. Por la mañana, lava como siempre.



Val d'Aran
Betrèn - Vielha
Jonerick
Joana & Erika
COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

Bones Hèstes tà toti!
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

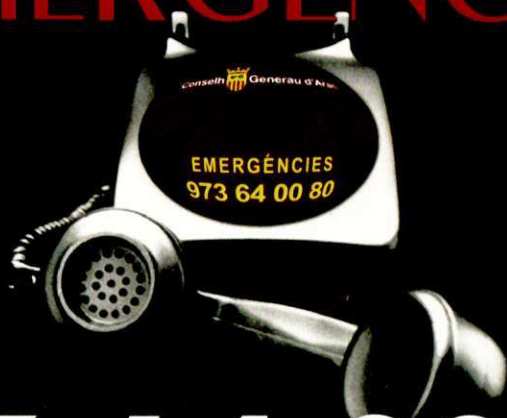


MOBLES
Comenje

PROJECTES DECORACIÓ

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

EMERGÈNCIES



973 64 00 80

POMPIÈRS D'ARAN

Conselh  Generau d'Aran

EMERGÈNCIES



Tel 973 64 00 80

consejos de jardinería

Muerdago



Eth Jardinet

Decoración Florau e Jardinería

c./deth Roser, 13
25530 VIELHA (Lleida)
Tel. 973 64 03 48

El muérdago es una planta que todos asociamos sin querer con las Navidades. Colgada sobre nuestras puertas o adornando el árbol de Navidad, la vemos año tras año, normalmente de plástico, y bien poco o nada sabemos de ella, únicamente que un beso dado a la persona amada, bajo su influencia, nos deparará mucha suerte y amor eterno. ¿Pero que es realmente el muérdago? ¿De dónde proviene la creencia de la magia de esta planta?

El Phoradendron leucarpum, que es el nombre técnico del muérdago, es una planta situada especialmente en las regiones tropicales y subtropicales del mundo. Existen de 700 a 1400 especies divididas en las familias, Viscaceae y Loranthaceae que varían desde el género no parásito hasta el completamente parásito.

El muérdago navideño, el que nosotros más conocemos, pertenece a un grupo de plantas vasculares, con flores que parasitan el tallo de árboles y arbustos. Crece en manojos en los troncos y de ellos obtiene el sustento para vivir. Al ser una hemiparasita, sí puede elaborar su propia clorofila pero necesita del tejido xilemático de su hospedador para conseguir los nutrientes necesarios para su desarrollo y los adquiere utilizando su propio sistema endofítico.

Hasta aquí hemos conseguido averiguar un poco sobre la estructura / desarrollo del muérdago, pero aún no hemos aclarado el motivo de la creencia de la magia de esta planta.

El muérdago era sagrado para los antiguos Druidas (sacerdotes celtas) que le atribuían maravillosas virtudes curativas. El rito de cortarlo era muy ceremonioso y complicado. Se debía coger el primer día de luna nueva y no se podía cortar con ningún instrumento de hierro o acero, por ello utilizaban una hoz de oro.

Durante la Edad Media imperaba la creencia de que si se cortaba la planta sin la debida reverencia, el que la cogía sería castigado por su desatención.

Según una leyenda escandinava, el dios Baldur, fue hecho invulnerable a todo mal producido por los 4 elementos: aire, fuego, tierra y agua. Sin embargo una flecha con una rama de muérdago le derribó, los dioses decidieron que no muriera, pero a cambio la planta no tocaría la tierra, creando así un elemento que no es del cielo ni de la tierra ya que sus raíces no tocan nunca la tierra ni se sostiene por sí mismo en el aire. Y esto es totalmente cierto, ya que es una planta parásita que crece en las ramas de otros árboles.

Se dice que se confeccionaban guirnaldas y adornaban las casas para proteger a sus moradores de espíritus maléficos y evitar visitas indeseadas, se extendió la costumbre de colocar unas ramitas en las entradas de las casas, y como éste era el lugar de intercambio de besos con las visitas que llegaban, se creó esa vinculación entre el beso y el muérdago. Por ello, casi todas las personas asocian esta planta con la costumbre navideña de besarse debajo de ella para conseguir amor eterno o iniciar una relación.

Cuando adquirimos un ramillete de muérdago, en nuestra floristería, para nuestras casas, nos llevamos también un símbolo de regeneración y restauración de la familia y del hogar, nos llevamos un poderoso protector contra males indeseables y una garantía de amor eterno. Se puede adquirir en la Floristería, según la tradición, el muérdago se tiene que regalar, y una vez en casa se ha de colocar cerca de la puerta de entrada para que no pasen malos espíritus. Al año siguiente éste tiene que quemarse y sustituirse por uno nuevo que también tiene que ser regalado. Y así cada año.

Hoy ya lo encontramos cortado en ramilletes en la Floristería, de nosotros depende dejarlo entrar en nuestras casas o regalarlo para que nos proteja.

Artículo facilitado por Antonia Bergé Solé de Eth Jardinet



El Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn cumple esta temporada 2010-2011 los 20 años de historia. 20 años transmitiendo pasión por el deporte a los ya más de 1200 socios de la entidad.

El CAEI nace en el mes de noviembre de 1991 en Salardú donde, en una Asamblea General Constitutiva a la que asisten los 25 socios fundadores, se crea la primera Junta Directiva que representará, gestionará, administrará y pondrá en marcha la entidad deportiva, que será regida por gente del Valle de Arán.

La nueva Entidad se crea con la ilusión de promocionar tanto la competición como el esquí de base, así como otros deportes que están relacionados. Actualmente el Club, además de las sección de, cuenta también con la de snowboard, esquí de fondo, mushing, curling y la de ciclismo.

A lo largo de estos 20 años de dedicación y esfuerzos se ha conseguido un gran palmarés deportivo en las diferentes actividades que se han realizado en el Club.

A lo largo de estos 20 años de dedicación y esfuerzos se ha conseguido un gran palmarés deportivo en las diferentes actividades que se han realizado en el Club. Tres esquiadores olímpicos, Rafael Mombiedro, Eva Moga y Xavi Ubeira han pasado por nuestras filas y dos más formados en nuestros grupos de base, Andreu Jordi y Paul de la Cuesta han sido Olímpicos en Vancouver 2010. Un gran número de esquiadores miembros del Equipo Nacional de Esquí Alpino, varios Campeones de España de Snowboard, de Esquí de Fondo y de Esquí Alpino.

Desde la perspectiva que nos dan estos años vividos, en que se ha hecho llegar y disfrutar del deporte a todos los socios que han pasado por la Entidad, se augura un gran futuro lleno de éxitos y alegrías para toda la gente que forma parte del Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn.



ESQUÍ ALPINO

Iniciación, Recreación y Competición

FREESTYLE

Iniciación, Recreación y Competición

SNOWBOARD

Iniciación, Recreación y Competición

FONDO

Iniciación, Recreación y Competición



MULTINIEVE

MINI TEMPORADA BERET

Iniciación y recreación

BAQUEIRA-BERET-BONAIGUA

Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn. C. Arnals, 7 baix - 25530 VIELHA
Tel. +34.973.642.057 Fax +34.973.642.409 - www.caei.es / info@caei.es

La Marató 3

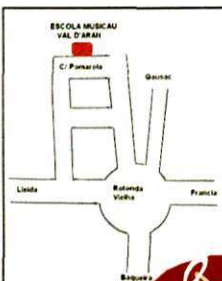
Diu molt de tu.



El próximo día 19 de diciembre se celebrará en el recién reformado Cine de Vielha, el festival Anual de Navidad de la Escola Musicau a cargo de todos los alumnos y profesores que nos alegrarán las próximas Fiestas. A las 18 horas empieza el concierto, y después se obsequiará con coca y chocolate.

ENTRADA : DONATIVO PARA LA MARATON DE TV3. DIRIGIDO A LAS LESIONES MEDULARES Y CEREBRALES ADQUIRIDAS.

ENTIDADES COLABORADORAS :



ESCOLA MUSICAU VAL D'ARAN

Escola 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



c/ Comets nº 2 · 25530 Vielha - Lleida

Tel. 973 64 19 54 · www.infomtu.com

Actualmente, están aumentando los casos de ansiedad y crisis de angustia, tanto en persona jóvenes como en adultos.

Todos, en algún momento, estamos angustiados ante algo. El estudiante en la época de exámenes, por miedo suspender. El sufriente deudor de una hipoteca, ante el temor de no poder pagar. El enamorado, frente a la amenaza muda de perder el amor de su pareja. Cualquiera que se encuentre ante una decisión importante, por miedo a elegir la opción incorrecta. Son situaciones en las que uno está angustiado, sin por ello padecer un trastorno de ansiedad, en los que la angustia desaparecerá cuando desaparezca el motivo real que la generó. Pero en otros momentos uno está angustiado y no sabe por qué. Si el temor o el miedo está en la realidad puedo huir de él, pero ¿cómo escapar de la angustia que proviene de mí mismo? No puedo escapar de mí mismo.

La angustia se parece al miedo, pero aparentemente no tiene objeto, no se ajusta a ningún fin. La angustia, al parecer, no sirve para nada, es como un miedo a nada y que puede durar mucho tiempo. A menudo, para no hablar de angustia, se habla de ansiedad. ¿Qué es la ansiedad? ¿Una enfermedad, una emoción, un afecto?

El término *ansiedad* está extraído del manual que emplean psiquiatras y psicólogos clínicos para diagnosticar (DSM-IV). En él aparecen reseñadas las crisis de pánico y los trastornos de ansiedad, dos cuadros clínicos diferenciados. En uno la angustia sobreviene de manera inminente, como sería en un ataque de pánico, y en el otro la angustia aparece de manera continua, como una angustia flotante. De hecho, la angustia está presente en la mayoría de los trastornos mentales. La ansiedad se descubre siempre en el cuerpo: palpitaciones, dificultades respiratorias, sudoración, trastornos intestinales, picores o alteraciones en la piel, problemas para dormir, constantes ganas de ir al baño... Los síntomas corporales son los que puede tratar la medicina a través de psicofármacos como, por ejemplo, los ansiolíticos, que son, junto a los antidepresivos, los más recetados en todo el mundo. Los síntomas en el cuerpo remiten con estos fármacos o con técnicas menos agresivas, como las de respiración, yoga, taichi, etc. Pero, ¿qué ocurre con los síntomas mentales? ¿De dónde provienen esos temores, esas ideas de que me puedo volver loco, me puedo morir, ese *no sé lo que me pasa*? El cuerpo, con sus síntomas, canta, le pone letra, a la música de la angustia, y lo hace como un modo de paliar lo que no podemos poner en palabras.

Interpretar esa *música* es tarea del terapeuta. Porque si no se tramita adecuadamente la angustia interior, que no sabemos de dónde procede, hacemos un intento de *ponerla fuera*. Así, sustituimos la angustia por un elemento exterior, por ejemplo en el caso de la fobia. Antes sentía angustia, ahora siento miedo a

montarme en ascensores, por ejemplo, y entonces me dedico a evitar los ascensores, que considero la fuente de mi angustia. Muchas veces en la fobia se va armando esta operación, lo que se llama el *parapeto fóbico*. La angustia es una señal, una brújula para la vida psíquica. Si no nos cuestionamos nada sobre ella, esa señal se abre paso no sólo hasta el cuerpo en forma de síntomas, sino también hasta los objetos que nos rodean, hasta el mundo que habitamos. Uno, para no sentir angustia, es capaz de ponerse enfermo. Enfermo de neurosis. O generar una fobia. O una neurosis obsesiva. Y este hecho es muy corriente, porque el ser humano tiende a escapar de la angustia, y en esta tendencia estropea cosas, empezando por su cabeza y siguiendo por el mundo que le rodea.

Cuando uno logra entender de donde procede cada uno de estos miedos y los interrelaciona, cuando aparece el miedo se desvanece porque el cuerpo ha entendido el motivo de esta agitación. Se es capaz de razonar el miedo. Miedo tenemos todos, lo que importa es saber racionalizarlo. Cuando se sufre ansiedad no se puede hacer esto porque uno se queda abrumado por la incompreensión. Cada quien tiene su tiempo de comprensión y elaboración de su sintoma y cada sintoma tiene un significado único y distinto para cada persona. En estos casos de angustia y trastornos de ansiedad es, por tanto, muy importante buscar la atención de un especialista. Porque, aunque el sujeto siempre se expresa, hay que saber escucharlo.

La psicoterapia está especialmente indicada para este tipo de pacientes, pues su cometido es hacer que el sujeto tenga acceso a la palabra, a la elaboración simbólica, es decir, que el sujeto hable con otra cosa que no sea su cuerpo, alcanzando una elaboración psíquica de aquello que por ahora sólo discurre a nivel somático.

Artículo escrito por Lorena Picca - Psicóloga

LORENA PICCA

Col.leg. 18.362

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

Móvil: 66 54 55 222
Fijo: 973 64 37 92
lorenapicca@hotmail.com



PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA

SPORTS **Yeti** S.L.

VENDA - TALLER - LLOGUER

TEL. 973 64 18 86

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

**Per
Tu**

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



*Adornos y
Árboles Navideños*

**Flors
e
Floretes**

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



CAMISETAS · POLOS
SUDADERAS · PANTALONES
"ROPA PARA BEBE, NIÑO/A Y ADULTOS"



VEN A CONOCER LA NUEVA
COLECCIÓN DE INVIERNO

APROVECHA EL
2X1 PERMANENTE

EL NIÑO-Vielha
C/ Eth Roser, 11 - Frente Instituto VIELHA
Telf. 973 64 13 06 · info@elninovelha.com

**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: 288.000 €. HIPOTECA: 240.000 € APROX.
TELF.609 07 00 35 Y 611 306 111 E-mail:josetxo@garciaotxoa.com

Aran damb Art

cicle d'iuèrn 2010

dia 6 de deseme

JOSHUA
NELSON
SINGERS

Formacion: Piano/Cantant + 3 votzes
tàs 21 ores | SALARDÚ



En 1999 Joshua Nelson actuèc en Globe Arena d'Estocòlm deuant de 30.000 personas e damb un còr de 5.500 votzes, orquèstra de còrda e banda. Tanben actuèc tath president Bill Clinton ena commemoracion deth "Bloody Sunday". A participat coma convidat especiau en espectacle de musica religiosa "Brother Moses Smote the Water" dera musica klezmer: The Klezmates (2006 Grammy Award de World Music).
prètz: 20 €

concert de nadau



dia 30 de deseme

CÒR DE CRAMBA
DETH PALAI
DERA MUSICA
CATALANA

tàs 21.30 ores | GLÈISA DE MIJARAN
prètz: 20 €

Fondat en 1990, ei un des còrs mès prestigiosos deth país. En sòn repertòri podem escotar des de composicions deth Renaishement enquia òbres actuaus: de Salvador Brotons, Joaquim Albert Carbonell, Homs...
A participat en diuersi festiuaus e a collaborat en nombroses produccions d'òpera, en Teatre deth Liceu, Festival Mozart...
Director: Jordi Casas i Bayer; Pianista: Josep Surinyac e Jordi Armengol Puig.

venta d'entrades: Oficines de Torisme
www.aranvacances.cat
prètz en taquilla: 23 €; jubilat e - 25 ans 5€



INTERMARCHÉ

Les Mousquetaires

FELIZ NAVIDAD



RESERVE SUS BANDEJAS DE MARISCOS, QUESOS, Y CESTAS DE FRUTAS EXÓTICAS

productos regionales y locales a precios "Mousquetaires"



Gran variedad de champagnes, foie-gras, pâtés, salmón ahumado y ostras.

Numerosas marcas de vinos de Borgoña y Burdeos



Fotos de Carnet



Límite numérico



Lavandería Automática



Distribución de Billetes



Gasolinera



Lavado alta presión



Alquiler de Camiones y Furgonetas 20-12-7 m3



INTERMARCHÉ
Les Mousquetaires

De Lunes a Sábado
de 9 a 19,15

Les Trêres

MOUSTAJON - 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00

Fax: 00 33 561 79 83 01



INTERMARCHÉ

más cerca, en CIERP GAUD

A 5 minutos de la frontera

De lunes a viernes
de 9 a 12,30 y de 14,30 a 19,30.

Sabados de 9 a 19,30 sin interrupcion

Tel. 00 33 561 89 85 50



horario de autobuses

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

BERET 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	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	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	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	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	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	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	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

BERET TANAU	7.45		10.40 10.55		15.10		17.00		SOLO TEMPORADA DE ESQUI					
	BAQUEIRA	8.05	9.30	11.05		12.30	14.05	15.30	17.30	19.05				21.30
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

BERET 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	9.05	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

	7:45	8:30	9:20	10:20	12:20	13:50	14:35	15:40	16:40	17:20	19:20	20:20	22:20	20:00	0:20
BERET				10:45						17:00					
TANAU				10:30				15:50	16:45	17:25				SOLO TEMPORADA DE ESQUI	
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	20:00	0:20
TREDÒS	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	20:00	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	20:00	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	20:00	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	20:00	0:10
GARÒS	7:27	8:18	9:06	10:06	12:06	13:36	14:21	15:26	16:26	17:06	19:06	20:06	22:06	20:00	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	20:00	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	20:00	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	20:00	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	20:00	0:00
VIELHA	07:21	07:02	08:52	09:52	11:52	13:27	15:15	16:15	16:52	18:52	19:52	21:52	23:50	5:00	5:27
VILAC	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	4:50	5:25
BETLAN	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	4:50	5:24
AUBÈRT	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
PONT D'ARRÒS	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
BENÒS	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
ES BÒRDES	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
ARRÒ	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
ERA BORDETA	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
BOSSÒST	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
LES	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
PONTAUT		7:40	8:30												

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	17.00	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 Lèrida, rogamus sean consultados.

HORARIO AUTOBÚS NOCTURNO DEL VALLE DE ARAN SÁBADOS Y FESTIVOS

03.35	Pontaut	
03.33	Les	23.30
03.30	Bossòst	23.34
03.28	Era Bordeta	23.37
03.27	Arrò	23.39
03.24	Es Bordes	23.40
03.23	Benòs	23.43
03.20	Pònt d'Arròs	23.44
03.18	Aubert	23.47
03.17	Betlan	23.49
03.15	Vilac	23.50
03.10	Vielha	23.52 02.25
03.09	Vielha	00.00 02.30
03.07	Betren	00.01 02.31
03.05	Escunhau	00.03 02.33
03.04	Casarilh	00.05 02.35
03.00	Garòs	00.06 02.36
02.57	Arties	00.10 02.40
02.56	Gessa	00.13 02.43
02.53	Salaridú	00.14 02.44
02.50	Tredòs	00.17 02.47
	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

Tapicerías 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 

Frutas - Verduras - Vinos - Conservas - Olivas - Aceites - Plantas de Huerto - Flores

Pedidos y Encargos: 973 64 36 40

Reparto a domicilio

ARAN
Fruits
VIELHA

Les atenderá Miquel y Eugenio con mucho gusto

Junto a la Carnicería de los Franceses. Frente al Campo de Fútbol de Vielha.

Place No Thé

Café Tè Chocolate

Turtas saludas Pastelers

Salón de tè & Pasteleria



18 place Joffre 31110 Luchon - 05 61 79 14 08 - place-n-thé-chantal@orange.fr

Era jancana

Herbodietètica

Productes
biològics
i naturals

Alimentació per:

- Vegetarians.
- Cellíacs.
- Diabètics.



Avda. Garona, s/n
(al costat del Palai de Gòu)
VIELHA · Telf. 973 64 16 04

ES PIRENÈUS



Presents
Ceramica
Joguets

Passeg dera
Libertat, 19

Tel. 973 64 04 73

VIELHA
Val d'Aran

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**

M. Restaurant
Saburedo



C/Major, s/n - 25538 - TREDÓS
Tel. 973 64 50 89

APERITIU

Cruixent de pa farcit de formatge de cabra i gerds:

4 ½ baguettes
½ rul-lo de formatge de cabra
200g de gerds
100g sucre

Tallar en rodanxes les baguettes i torrar en el forn.
Fer una confitura amb els gerds i el sucre.
Disposar una mica de confitura sobre la llesca.
Tallar el formatge de cabra a rodanxetes i posar a sobre la confitura.
Gratinar en el forn fort o en una salamandra.
Emplatat.



ENTRANT

Trinxat de col amb foie:

2 cols
2,5kg patates
400g cansalada viada
1 cabeça d'all
1/2kg llar de porc
2 unitats de foie fresc
Herbes aromàtiques fresques

Bullir les patates amb pell.
Tallar a juliana les cols i posar en aigua.
Tallar la cansalada a juliana fina i torrar, en oli ven calent.
Tallar els alls a brunoise ven fina i sofregir amb la col escorreguda.
Pelar les patates cuites i afegir-les a la col ja sofregida.
Fer una pasta amb la barreja i sofregir amb el llard.

Afegir les herbes aromàtiques i la cansalada torrada.
Tallar el foie fresc, escalopar i marcar en una paella a foc calent.
Emplatat.



SEGON

Fricandó de vedella:

2 rodons de vedella
1kg ceba
1 kg pastanaga
½ kg tomàquet
½ l vi blanc sec
Sal
Pebre
llorer
Moixernons
farina
brou de carns


Tallar els rodons en escalopins, salpebrar-los i enfarinar-los.
Fegir-los lleugerament per a marcar-los i reservar.

Fer una bresa amb la pastanaga la ceba i el tomàquet i sofregir.
Afegir el vi blanc i deixar reduir.
Afegir els talls de fricandó i fer coure durant 30' aprox. Posar a punt de sal i emplatat.



Si vols estudiar amb nosaltres Tel. 973647242

pasa ratos

			Partícula incandescente	Isla de Indonesia Disparatada	Carga, gravamen	Que se extiende a lo ancho	Leño Irregular, extraño
			Acrobata			Oro	
	Antesala, vestíbulo					Sumamente placentero	
					Raíz de vocabolo		
					Usted		
Antiguo indio del Tíbet	Endurecer, vigorizar	Conjunto, grupo Digno de desprecio		Especie de lechuga	Correa del estribo		Apartar, separar
Contra-tiempo				Regla topográfica Inv.			
Castigar a un culpado				Moneda romana			
				Cobre Inv.	Hendidura poco profunda	Sangre divina	
				Ámbito		Varie Inv.	
Bóvido tibetano	No natural Moneda turca						Hace ruido
							Faradio
		Lo más despreciable				Confianza	
		Espacio agua				Caudillo árabe	
Modo de existir			Terminable				Día esperado
			Remonten				Madre de la virgen
Objeto precioso					Son de ternero Inv.	Abundancia de algo	
					Este	Molibdeno	
Arrugar Inv.					Fina tela		
Fastidian					Indeterminado		
					Afligir, acongojar		

EN LA FOTO: Ciudad de España, situada junto al Mediterráneo. Importante puerto mercantil y pesquero. Fue colonia comercial fenicia, griega y romana, y puerto principal del reino nazarí de Granada.

		5		2			
3	9			7			
	6		8			5	
	8	6		5	7		3
5			9		1		7
9			3	6		2	8
	7				3		1
				1			3
							2
			7			9	

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



Restaurante Racó d'Escunhau

Cocina aranesa · Ternera del Valle
Especial cenas de Empresa Navidad
Menú calcçotada: 35€

MENÚ INFANTIL NIÑOS menores de 10 años (GRATUITO)

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



EXPOSICIÓN Y VENTA DE FOTOGRAFÍA EN EL RACÓ D'ESCUNHAU



moda, complementos y ropa de hogar



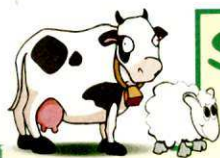
Promoción Navidad 20% de descuento

TEXTIL
Llar
moda

Les recordamos que AHORA
estamos en BOSSÒST



c/ deih Lup.
4 (junto parking)
BOSSÒST
TEL: 973642823



**S
A
B
I**

Carns Selectes

¡Les espera Jesús,
su carnicero!

c/ Major, 11
VIELHA (Val d'Aran)
Tel. 973 64 36 88

*Zones hèstes
tà toti*



Av. Pas d'Arrò, 30 VIELHA
Tel. 973 64 24 64

Lleida — Vieiha — Arties — Baqueira

Pensió Montarto

Pensió ** Montarto

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

www.pensionmontarto.es

La Ferme d'Espiau

boutique



Tengo muchos amigos que vienen a visitarme y a pasar unos días al Valle de Arán. Una de las visitas obligadas es a la preciosa ciudad vecina de los Pirineos Luchon, a la que yo tanto quiero y que tan bien me ha acogido. Por descontado que mis amigos hacen las rutas turísticas de Luchon, donde hay mucho que visitar, mucho que ver y muchos eventos a los que asistir porque es una ciudad muy viva.

Cuándo regresan a casa les pregunto. ¿Qué tal? ¿Os ha gustado Luchon? ¿Habéis visitado muchas cosas? Si, si hemos hecho turismo por todos los lugares y al final hemos terminado nuestra visita turística en esa preciosa tienda que hay al principio de les Allées d'Etigny y llevamos el coche cargado. Ah! La Ferme d'Espiau.....claro, donde sino se puede acabar la visita a Luchon.....

La Ferme d'Espiau es un lugar mágico, donde podemos encontrar todo lo que nos apetezca para decorar nuestra casa, con un acogedor ambiente de montaña.

Dispone de varias secciones. La dedicada al acogedor ambiente de montaña, donde podemos encontrar muebles de madera macizos, relojes de cuco de la Selva Negra, lámparas, vajillas, juegos de café, cristalerías, todo a juego con una casa de montaña.. También una gran variedad de tejidos y cortinas estampados con motivos de montaña para poder escoger el que más se adapte a nuestros gustos. Variedad de objetos para decorar el baño y todo tipo de fragancias para la casa. Mantelerías, sábanas y fundas nórdicas. Otra de las secciones está dedicada a la decoración de diseño contemporáneo. Este es un apartado muy colorista con diversidad de lámparas, de techo en cristal, Vajillas y objetos decorativos para la mesa. Lencería de casa de vivos colores. Cuadros, fotos de artistas, es decir una decoración Art-deco.

Yves y Michel, cuidan de una forma especial, a los clientes venidos del Valle de Aran, puesto que representan más del 50% de la clientela de la Boutique, y para aquellos que los visitan asiduamente les obsequian con una tarjeta de descuento en sus compras.

Los paquetes para regalo están envueltos con un gusto exquisito, casi al punto de que cuando uno recibe un obsequio que viene de la Ferme le da pena abrirlo.

Verdaderamente la autora de este artículo les aconseja que visiten esta extraordinaria boutique de decoración, y les aseguro que no podrán volver a Luchon sin pasar por la Ferme d'Espiau Boutique

Artículo escrito por M^a Rosa Puig



La Ferme d'Espiau Boutique

Distribuidores
exclusivos de :
Ange des Montagnes
Comptoir de Famille
Les Sculpteurs du lac

Ambiente de montaña



Decoración - Complementos
Regalos - Arte en la mesa

Ambiente "New Design"

Distribuidores
exclusivos de :
Alessi

64, Allées d'Etigny
31110 Luchon (Francia) Tel. 00 33 561 79 33 07

ARIES

Es el mes propicio para hacer un balance de todo lo ocurrido. Estas últimas semanas han sido muy buenas y ahora deberás mantener la calma para que no desborden los acontecimientos venideros. Tendrás una pequeña decepción en el amor.



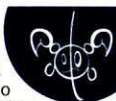
TAURO

Afrontarás el final de año con mucho optimismo y una gran ilusión. Estarás especialmente cariñoso con los tuyos y te sentirás mejor que nunca. El año no podía acabar mejor para ti. Tendrás varias sorpresas muy agradables que harán que diciembre sea el mejor mes de este 2010 para Tauro.



GEMINIS

Estarás marcado por la fortuna. Este mes es sin duda el más propicio para los juegos de azar. Este año los Géminis, en diciembre, tienen mucho que decir y qué hacer. Sorprenderás a los que te rodean y sentirás que por fin has puesto las cosas en su sitio. En el amor todo irá viento en popa.



CANCER

Con la llegada de las Navidades llegarán también tus ganas de empezar a hacer cosas nuevas y conocer otras realidades. Te sentirás fuerte y feliz, y querrás transmitirlo a todos los que te rodean. No debes ilusionarte y pensar en cosas que todavía no han llegado. Sé prudente y tómate todo el tiempo necesario para reflexionar.



LEO

En diciembre la fortuna estará de tu lado y este un mes muy propicio para que los Leo participen en los juegos de azar. Tendrás importantes ingresos económicos inesperados aunque también muchos gastos, así que procura controlar tu bolsillo sino no quieres que la situación te supere y empieces el nuevo año con mal pie.



VIRGO

Acabas el año un poco desilusionado, pero empezarás el nuevo 2011 con energía renovada y con ganas de hacer algo nuevo y diferente. Atrévete a cambiar si crees que es lo que necesitas, es necesario arriesgarse para poder conseguir lo que se desea.



LIBRA

Tus músculos estarán más tensos que nunca debido al ambiente laboral que te rodeará, por lo que una buena ducha y un masaje serían lo más adecuado. El ejercicio físico te ayudará a evitar las tensiones.



ESCORPIO

Afrontas este mes con mucha esperanza y una gran alegría. Vas a reencontrarte con personas a las que hacías tiempo que no veías y que despertarán en ti nuevas emociones. Acabarás el año con muy buen pie y una gran energía.



SAGITARIO

Estarás ilusionado por reencontrarte de nuevo con toda esa gente la que tanto echas de menos. Entre ellos aparecerá alguien a quien no esperabas ver y que te devolverá esas ganas de soñar que siempre as tenido. Acabarás el año con muy buen pie y en el amor todo irá sobre ruedas.



CAPRICORNIO

Va ser un mes muy completo y emocionante a nivel personal. Acudirán a tu mente recuerdos dolorosos del pasado que centrarán tu atención durante unos días, pero una vez superados, descubrirás que es bueno enfrentarse a los problemas con valentía. Escondiéndolos o evitándolos no se consigue nada.



ACUARIO

Por fin has conseguido lo que tanto anhelas. Sentirás que no te hace falta nada más para ser feliz, pero deberás tener cuidado en no descuidar las otras facetas de tu vida. Podrías tener problemas más adelante a raíz de este desinterés.



PISCIS

Tu vida amorosa dará un giro importante y esa persona a la que tanto echabas de menos volverá a tu vida. Sé prudente y no te hagas muchas ilusiones todavía, pues aún no hay nada seguro. Disfruta de la compañía de tus familiares durante estas jornadas festivas y no te preocupes por cosas que ahora no puedes solucionar.



Torisme Val d'Aran



Torisme Val d'Aran continua sus acciones de promoción turística en el mercado internacional, asistiendo durante el mes pasado, a diversas ferias y workshops. Por primera vez y en exclusiva, asistió al Workshop Map Profesional de Paris, el evento de comercialización turística más importante de Francia donde todos los profesionales del turismo de grupo, se reúnen para ofrecer e intercambiar sus productos turísticos. La Val d'Aran fue la única destinación turística del Pirineo español, que se presentó a esta feria junto a un total de aproximadamente 600 empresas dedicadas al turismo receptivo y de grupo, consiguiendo un gran número de entrevistas con diversos touroperadores muy interesados en la oferta turística aranesa.

La mayor cita del mundo para los profesionales del turismo, la World Travel Market, tuvo lugar en Londres, y dos técnicos de Torisme Val d'Aran estuvieron presentes en su tercer año consecutivo, dando a

conocer nuestro territorio y estableciendo nuevos contactos y afianzando los de años anteriores. Merece la pena destacar que a partir de la primavera del próximo año, el aeropuerto de Alguaire, espera poder abrir conexiones aéreas con Inglaterra, hecho que supondrá para la Val d'Aran, un incremento del turismo procedente del Reino Unido.

Torisme Val d'Aran ofreció el valle como destino de naturaleza, de bienestar, de gastronomía, de cultura y de negocios, en el workshop que tuvo lugar en Suiza, provocando una gran curiosidad entre las empresas que nos visitaron.

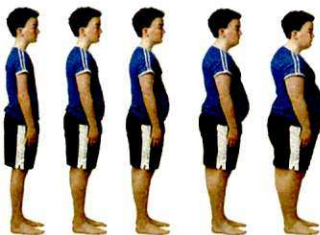
Este tipo de eventos tan importantes y prestigiosos a nivel turístico internacional, que cuentan con una elevada afluencia de visitantes, nos brinda muchas oportunidades para la promoción y consolidación de la Val d'Aran en viajes turísticos internacionales, atrayendo así a nuestro territorio, al mayor número de turistas.



ADOLESCENTES, SOBREPESO Y OBESIDAD EL MITO DEL ESTIRÓN

Los jóvenes con más masa corporal tienen mayor riesgo de obesidad grave (mórbida).

Recientemente se ha publicado en la prestigiosa revista médica JAMA (Journal of the American Medical Association) un estudio dirigido por la Universidad de Carolina del Norte en el que se ha seguido a 8.834 personas durante 13 años. En dicho estudio se revela que los problemas de sobrepeso en la adolescencia están asociados al desarrollo de esta afección en su forma más severa, un riesgo que es mayor en las mujeres.



artículos publicados en Molecular Genetics and Metabolism y Journal of Nutrigenetics and Nutrigenomics, dos publicaciones relevantes en el campo de la nutrición. En ellos se describen los resultados de estas investigaciones que comparan el aumento de peso provocado por dos dietas con las mismas calorías, una de ellas rica en grasas y la otra, rica en hidratos de carbono.

Según los resultados publicados, el aumento de peso no depende sólo de cuántas calorías se ingieran, sino también del tipo que sean. Esta diferencia se debe, según los estudios a cambios epigenéticos en nuestras células, es decir, a cambios provocados por la dieta en la lectura de nuestros genes a través de un proceso que se llama metilación. Este proceso altera los genes de una manera determinada, de modo que, aunque no se pueda cambiar la genética heredada, sí se puede cambiar la actividad de los genes a través de la dieta. **Estos estudios vuelven a poner de manifiesto la importancia de una dieta personalizada de la que he comentado en esta revista en numerosas ocasiones.**

La importancia de estos resultados ha sido resaltada por el Dr. Felipe Casanueva, director científico del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición y catedrático de la Universidad de Santiago de Compostela. Este científico destaca: *"la ventaja de este trabajo es que está hecho con una población muy alta, lo que refuerza los datos. Además otros estudios ya han vinculado el sobrepeso en la infancia con la obesidad en edad adulta. Estos estudios contradicen una idea extendida a nivel popular, según la cual los niños regordetes no tenían mayor problema porque luego daban el estirón. Esto es falso"*.

El remedio para prevenir el incremento de problemas de sobrepeso y enfermedades asociadas es una intervención fuerte y decidida contra la obesidad infantil. En la actualidad las cifras de obesidad en España se están acercando al 30% de la población adulta. **La base consiste en controlar la alimentación, llevar una vida saludable y realizar ejercicio físico adecuado.**

Sobre la importancia de la adecuada alimentación en la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, dos estudios realizados en el departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología de la Universidad de Navarra han demostrado que no todas las calorías engordan igual.

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^o 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

Así lo ponen de manifiesto sendos

SOLUCIONES



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

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

BAQUEIRA BERET Y LA VAL D'ARAN EN LA ILLA DIAGONAL BARCELONA

Del 8 al 20 de noviembre, la estación de esquí de Baqueira Beret, presenta las novedades para esta temporada, en la Illa Diagonal de Barcelona.

Todo aquel que acuda a su stand, podrá participar en un campeonato de esquí y snow en Wii Fit, subir al telesilla "Jordana de Pozas" y hacerse una divertida foto, podrán ver en sus pantallas interactivas imágenes de la estación y de la Val d'Aran, y los niños, también tendrán su protagonismo participando en un concurso de dibujo.

Torisme Val d'Aran una vez más, está presente en todo tipo de acciones de promoción turística de la Val d'Aran, y dándole apoyo a Baqueira, ofrece en el

mismo stand todo tipo de información de nuestro territorio entregando una amplia variedad de folletos de toda la oferta turística aranesa. Iniciativas como estas, promovida por Baqueira, suponen una gran oportunidad para atraer turismo a la Val d'Aran y consolidarnos como uno de los principales destinos turísticos de nieve, tanto por la estación de esquí de Baqueira Beret, que cuenta con el mayor dominio esquiable de España siendo así la estación con más prestigio a nivel nacional, como por las magníficas infraestructuras con las que cuenta la Val d'Aran, haciendo que el turismo que nos visita, se sienta muy satisfecho y cómodo durante su estancia y desee volver en sus próximas vacaciones.



**ROPA LABORAL
ESPECIALIDAD EN HOSTELERIA
PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR**

ETH AUET

*bassols
nicoleta
reig martí
carlos luna
doymon*



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

mascotas

Cuento de Navidad

Hola, soy Luna; bueno así me llama Eli, y yo le contesto, sobre todo porque es un bonito nombre y porque lo pronuncia con cariño. Pero antes me llamaron por otros nombres y con otras voces. Nací, creo recordar, hace unos cinco años, en una noche de invierno, con nieve, y ventisca, y un frío de mil demonios que ni mis cuatro hermanos ni yo llegábamos a sentir, abrigados como estábamos bajo el pelo de mamá.

Mamá era como yo, blanca y negra, suave, con ojos pardos, tristes e infinitos. La recuerdo bien, porque tuve la suerte de estar con ella casi seis meses...hasta el día en que su amo la cogió a ella con una correa y a nosotros cinco en una brazada y nos echó a la furgoneta. Mamá se fue a cazar y ya no volví a verla. Otro cazador se quedó conmigo. No olía bien y hablaba demasiado fuerte, pero dijo que haría de mí una buena rastreadora. Me llamaba Coquete y estuve con él un año. Un año de pasar frío encerrada en la perrera y un año de palos cuando salíamos al campo porque yo no sabía seguir rastros. Y lo intentaba, de veras, pero había tantos olores que era difícil distinguir el que él quería...yo corría de un lado para otro, buscando, sin conseguir nada, y volvía a la perrera, cansada, magullada por los golpes y sobre todo hundida por no poder complacerle. Y al cabo de un año él se cansó de intentar enseñarme; no le culpó, yo era muy torpe entonces. Una mañana temprano subimos al coche, llegamos hasta un bosque, la puerta se abrió y yo bajé, el coche arrancó y se alejó rápidamente. Corrí y corrí tras él hasta que ya no pude más, las patas se me doblaron y me quedé tirada en la carretera, jadeando, sola.

Volví donde el coche había parado y esperé: quizá volviese más tarde. Al cabo de un par de días el hambre fue más fuerte que yo y ya no pude seguir esperando...me llegó un olor dulce y sabroso y lo seguí (mira, ya podía seguir rastros...), lo seguí hasta un pueblecito. Había niños jugando en la plaza con sus bocadillos en la mano. No tuve mas que sentarme entre ellos, mirarlos con pena, y así conseguí un montón de comida y abrazos y algún que otro pisotón en la cola. Desde entonces volvía cada tarde a la plaza a jugar con los niños y a merendar con ellos. Unos me decían Lili, otros Lulú, pero les hacía caso de todas formas, al fin y al cabo me querían, me daban de comer y, algunas veces, sin que sus padres se enterasen, me dejaban dormir en los garajes de sus casas. Fue una buena temporada, hasta que una tarde de otoño, el mayor de los niños, Lucien se llamaba, vino a la plaza con una escopeta de perdigones que le había regalado su papá, y no sé aún porqué, quiso probar su

puntería conmigo...y era bueno porque me acertó de lleno en la pata. Salí corriendo despavorida. Me escondí en el bosque, lamiéndome la pata herida y preguntándome qué le había hecho yo... y ya no quise volver más.

Estuve entonces mucho tiempo yendo de acá para allá, en algunos sitios me daban comida y en otros me daban patadas. En algún momento, no recuerdo cuándo, persiguiendo un corzo, crucé una carretera y un coche me golpeó. Me quedé en la cuneta aullando de dolor y viendo cómo el coche se alejaba. Me costó recuperarme, no se crean, y mi pata de delante se quedó un poco distinta de como era antes y un poco más torpe también. Aún ahora, en las tardes de lluvia la noto quejarse.

Hará como unos tres años llegué a un pueblo, y encontré un buen sitio: olía a gasoil y a comida y justo al lado había árboles donde poder esconderse, porque ahora ya había aprendido a esconderme. Hubo gente que se acercó a mí, quizá con intención de ayudarme, pero yo ya no quería fiarme de nadie. Tuve varias camadas en este tiempo, escondida entre las hierbas y, poco a poco, mis pequeños fueron desapareciendo: confío en que todos ellos haya podido encontrar un buen hogar...como yo, al final, he encontrado. Una mujer que vive al borde de los árboles insistió más que nadie en querer conocerme. Al principio yo desconfiaba, las personas me habían hecho daño demasiadas veces pero poco a poco me fui dejando convencer por su voz, sus mimos

su comida...y porque ya otros perros vivían con ella...y no parecían estar mal...de hecho se les veía bastante bien. Resumiendo, que al final, consiguió desarmar todos mis miedos y ahora estoy con ella, espero que por mucho, mucho tiempo.

Esta es sólo una adaptación libre de la historia que la pata rota, los perdigones bajo la piel, la timidez y los ojos oscuros de Luna nos han contado. Esta podría, o no, ser su historia. O podría ser la historia de Gato Nuevo, Snoopy, Boss, Trans, Cuba, Inouk, Lol@ y Pep@, Tito, Chispita, Flaca, Tuca, Gala, Napo, Jazz, Ralph, Bobby, Nere, Lua, Suca, Alex, Dama... y tantos otros que después de quién sabe cuántos malos tragos pasados han encontrado la calidez de un hogar y la compañía de un buen amigo.

Para todos aquellos que habéis tenido el coraje y la suerte de acogerlos.

Eva Deza de Aran Veterinaria



Era Hada

**Restaurant
Bar - Pizzeria**

Abierto todo el año
de 7 a 24h.

Servicio de Carta y Menú
en comedor interior.

Servicio de comida para llevar.

Bar, Bocadillos, Tapas y
Platos combinados.

Carta de Pizzas y Pasta
Fresca Casera.

Avda. Pas d'Arro, 5,
local 1 Galerías Giles
25530 - Vielha
Tel. 973 64 06 77



Pl. Sant Orenç, 2 / Passeg dera Libertat
25530 VIELHA
Tels. 973 64 14 35 - 659 24 02 36



GRAN ARAN, S.L.

**EMPRESA CONSTRUCTORA
REFORMAS EN GENERAL**

Avd. Castiero, 17 2º 5º
25530 VIELHA

Telf. 676 658 639
gran.aran@gmail.com

Nota de prensa



El pasado día 19 de noviembre se celebró en Eth Refugi d'Aran de Vielha, una cata de productos ibéricos, quesos y vinos y cavas, organizada por GAES ARAN y ARANDIS 2000.

Entre los productos que se degustaron estuvieron los productos ibéricos del GRUPO GALÁN, los quesos de LA QUESERIA LA ANTIGUA y los caldos CELLERS TARRONÉ, VINA SOLORCA, ROBERT J. MUR, CELLERS TARRONÉ, BODEGAS DARIEN, COVILA II y CAVA VARIAS. Además, este año contaron con la presencia del jefe de cocina del Parador de Zamora, que preparó exquisiteces y de un cortador profesional de jamones. Todos estos productos pueden ser adquiridos en las oficinas de GAES ARAN, en la Avd. Maladeta, 12 y en ARANDIS 2000, en el polígono Ind. Aiguaprima, ambos de Vielha.

Una forma original para sorprender estas Navidades.

Era Coquèla
restaurant

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

Reserves: tel. 973 642 915

pour nos amis

Nation française, « Nationalités » espagnoles

De nombreux Français s'étonnent de voir avec quelle force les mouvements régionalistes voire nationalistes animent la vie politique de l'État espagnol. Il faut dire que lorsqu'on est né dans un État centralisé avec une seule langue officielle, le modèle politique espagnol peut paraître déconcertant. Où se trouvent donc les origines d'une telle différence entre une France visiblement unitaire et une Espagne souvent perçue comme un État en voie de balkanisation ? En prenant une perspective historique, voici quelques éléments de réponse.

En Europe, on a coutume d'opposer deux modèles de nation "Nation" au sens de groupe humain se caractérisant par son unité. : la conception « allemande » et la conception « française ». Le premier modèle prévaut dans le centre et l'est du continent où la majorité des États sont apparus durant le XIX^{ème} et le XX^{ème} siècle. Dans cette conception, la dimension ethnolinguistique est centrale. Ainsi, l'État allemand fit son apparition par l'unification des territoires de « langue et de culture allemandes ». En ce sens, les nationalistes allemands considéraient que les Autrichiens et les Alsaciens faisaient partie de la nation allemande. La conception « française » de nation se concentre principalement dans l'ouest de l'Europe où la plupart des États étaient déjà constitués au moment des nationalismes du XIX^{ème} siècle. Selon ce modèle, l'appartenance ethnique ne conditionne pas l'appartenance à la nation. La supposée volonté de faire partie de la nation et l'acceptation des valeurs de la nation constituent les éléments permettant d'intégrer cette nation.

En tant que vieil État européen, l'Espagne possède un modèle national de type « français ». Mais alors que la France a de tout temps tenté de couper l'herbe sous le pied à de possibles mouvements identitaires de type nationaliste, l'Espagne a dû s'adapter à la force de ces mouvements. L'Espagne du XIX^{ème} se caractérisait par une phase de décadence où les rares vestiges des terres coloniales prirent leur indépendance ou furent conquises par d'autres puissances. Au même moment, la Catalogne et les provinces basques représentaient les moteurs économiques de l'Espagne. Le nationalisme catalan, qui pouvait revendiquer l'existence passée d'une Catalogne indépendante et puissante, accompagna donc le développement économique, intellectuel et artistique de la Catalogne de la fin du XIX^{ème} siècle et du début du XX^{ème}. La Seconde République permit à la région de bénéficier de son propre gouvernement de 1931 à 1939, avant la prise du pouvoir par Franco. Quant au nationalisme basque, il gardait le souvenir de la perte des privilèges octroyés jusqu'au XIX^{ème} siècle aux provinces basques. La période franquiste attisa d'autant plus les rancœurs, comme l'illustre l'apparition de l'ETA. La Transition Démocratique aboutit à la rédaction de la Constitution de 1978. Afin de ménager les susceptibilités des

nationalistes indépendantistes d'un côté et celles des anciens franquistes et autres partisans d'un État espagnol unitaire et centralisé, l'Espagne se dota d'un système à mi-chemin entre système centralisé et système fédéral qui permet de répondre à la volonté d'autonomie de certains mais en donnant à toutes les régions espagnoles le même statut politico-administratif. Ceci dit, les communautés autonomes du Pays Basque, de la Catalogne et de la Galice acquièrent un grade d'autonomie supérieur aux autres et leur condition de « nationalité ». Le concept de « nationalité » est apparu dans le droit espagnol afin de définir des régions qui se caractérisent par une histoire, une langue et une culture singulières au sein de la Nation Espagnole. Dans les faits, les « nationalités » d'Espagne se limitaient au départ aux régions qui avaient promulgué un statut d'autonomie au moment de la Seconde République, c'est-à-dire le Pays Basque, la Catalogne et la Galice. Ceci dit, en raison d'autres mouvements régionalistes, la condition de « nationalité » a été octroyée à d'autres communautés autonomes comme celle d'Andalousie.

Le XIX^{ème} siècle se caractérisa par une « effervescence nationaliste » qui toucha tout le continent européen. En Espagne, les mouvements nationalistes sécessionnistes se développèrent au sein d'un État affaibli par la perte de ses colonies et par une situation socioéconomique précaire. Contrairement au cas de l'Espagne, la France, à la même époque, parvint à limiter les mouvements de reconnaissance des minorités ethnolinguistiques en raison de sa légitimité internationalement reconnue.

Article écrit par Julien Fernández (Sociologue)



HEM DE FUGIR DEL PESIMISME ECONÒMIC, SENSE TANCAR EL ULLS

Dia 5 de novembre de 2.010

Ja s'ha parlat molt de la crisi, de les seves conseqüències conegudes, i de l'incertesa de l'evolució previsible.

Si fem una reflexió partint de d'informació recollida en mitjans no sectaris, no podem ser optimistes.

Si ho fem utilitzant les previsions dels governs, podem ser més confiats, però al contrastar moltes de les dades que ens donen entre elles mateixes, i amb les que ens havien donat com a fiables en el passat, o ens quadren, i ens sembla que no ho saben tot, o ens dissimulen la part més lletja.

Si escoltem els mitjans més anti-governamentals, tot es trenca i s'enfonsa, i no hi ha futur fora de l'ultra-dreta, ja que les esquerres y les dretes socials i democràtiques d'occident ja han demostrat que les seves receptes no son màgiques ni eficaces fins ara.

Però unes de les conseqüències mes greus de la situació actual es la paràlisi de projectes, i la resistència mental a l'acció en tot el que sigui diferent de la supervivència i preservació del que es pugui fins que la situació comenci a millorar.

Molts ens demanem si es faran realitat projectes com els de la Tuca, ampliació de Cerler, La Vall Fosca, complexa termal d'Arites, millora de la carretera N-230, parc temàtic de Los Monegros, Etc. amb les influències positives i negatives que comporten aquets projectes.

El cost de d'inacció es considerable, perquè representa pèrdues d'oportunitats, reducció d'expectatives, i a vegades ofegament econòmic d'empreses i economies.

Per prendre algunes decisions cal analitzar les referències comparables, i teories creïbles, i se'n poden trobar en els camps següents:

- . Producció literària dels economistes més prestigiosos
- . Estudi dels antecedents, l'evolució i posterior sortida d'altres crisis sistèmiques
- . Estudi de l'avançament del procés a l'economia japonesa
- . Estudi dels sistemes monetaris, dels acords sobre els tipus de canvis de monedes i del caos actual, (des de els del patró or, anterior a la primera guerra mundial fins al resultant de les reunions del G-20 dels dies 11 i 12 de novembre d'enguany). Ara es torna a proposar el patró or pel President del Banc Mundial.

A primera vista, sembla que tot això no està afectant de forma especial a la nostra zona, però a mig i llarg termini es determinant, ja que no hi ha microeconomia sense macroeconomia en la globalització, i polítiques que es decideixen lluny del nostre País ens afecten plenament, la decideixen persones a les que no hem elegit de forma democràtica i que poden obligar als governs a fer i desfer, amb independència de si el que s'ha de fer ens convé o no i amb la cobertura moral de que son "independents".

Va creixent el sentiment de que estem en el procés de transformació cap a una nova economia i una nova societat, que anirem descobrint dia a dia.

De moment, es clar que l'atur no baixarà en un horitzó que es va allunyant, i els aturats que siguin capaços haurien d'aprofitar la seva experiència per crear el seu lloc de treball i competir per fer-se un espai en el mon empresarial, utilitzant la prestació de l'atur de pagament únic i tots els ajuts existents, que son diversos segons l'edat i situació de l'aturat.

D'autònom te un clar avantatge en que es àgil en la presa de decisions, tramitació senzilla i costos fixes moderats, i ha fe fer un esforç en gestionar l'activitat de forma eficient i metòdica, per assegurar el cobrament de la facturació, evitar ser objecte d'abusos i fer rendible l'activitat empresa.

*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

Celebraciones y fotografía.

Haz que estas navidades sean inolvidables. Las fiestas navideñas son un suceso esperado por todos, a lo largo del año y las fotografías inmortalizan todo lo que sucede durante las reuniones, con familia y amigos.

Si esta será vuestra primera experiencia o recuerdas no haber conseguido ciertas fotografías el año anterior, este es un buen momento para anticiparse y evitar que se vuelva a repetir.

Repasar que todo el equipo fotográfico, este listo. Cámara, batería y cargador de esta, deben funcionar correctamente. La tarjeta de memoria, debe estar vacía y tener el formato adecuado, para ser usada. Disponer de unos guantes mitones (guantes con los dedos recortados) ayudará a tener un control más preciso de la cámara, sin necesidad de sufrir más frío de lo necesario.



Una cámara compacta, no tiene muchas opciones a la hora de configurar ciertos parámetros, pero sí, se puede regular de forma intuitiva.

Estas fechas se caracterizan por tener cielos apagados y días oscuros.

- Aumentar los valores del ISO de la cámara, ayudarán a conseguir fotografías en situaciones pobres de luz.

- Las Luces no siempre tienen la misma tonalidad, por ello ajustar el balance de blancos en automático, permite la obtención de fotografías más reales.

- Para conseguir una mayor velocidad de obturación (el tiempo que tarda en abrir y cerrar la cortinilla que permite el paso de la luz al sensor) para que las fotografías queden nítidas y enfocadas, se puede optar por usar el máximo angular posible, del que disponga la cámara.

- Los diafragmas cerrados, facilitan poder conseguir en determinados tipos de luces, los efectos estrellas, muy característicos en esta época.

- En el caso de usar el flash, tener en cuenta que la potencia de alcance de un flash es de 1 a 3 metros. Por ello, situar al sujeto o personas dentro de este espacio, ayudará a que la luz de flash, ilumine adecuadamente el objeto a destacar.

Las calles están debidamente adornadas y la gente pasea con sus mejores galas. Es un buen momento, para realizar fotografías callejeras, aprovechando el colorido de las luces estáticas navideñas y el movimiento de las Luces de los coches. La ayuda de un trípode, permite mantener la cámara estática, mientras se toma la fotografía. Seleccionar el programa nocturno y desactivar el flash, hace posible la obtención de dicho efecto.

Limitarse a encuadres a la altura de los ojos, hace que todas las fotografías tengan un parecido. Buscar ángulos cerca del suelo o desde una posición alta, la cual permita ver todo lo longitud de una calle, favorecerá obtener una mayor variedad de fotografías de estas fechas.

No olvidar los actos más familiares. En ellos se encuentran escenas poco habituales y con unos sentimientos más humanos. No solo centrarse en los momentos principales, más bien inmortalizar los actos previos y posteriores (preparación de la comida, momento de envolver los regalos).

¡Feliz Navidad!

"Fotografiar es colocar la cabeza, el ojo y el corazón en un mismo eje." Henry Cartier-Bresson.

gorkamartinez@me.com

parlam en aranès

Viajeros en Problemas- Viatgèrs damb problèmas

Indicaciones- Indicacions

Viajeros en Problemas- Viatgèrs damb problèmas

No entiendo -
Por favor hable más despacio -
Repite por favor -
¿Puedo hacerle una pregunta? -
¿Me puede ayudar por favor? -
De acuerdo -
Por supuesto -
¿Dónde está el/la ? -
Muchas gracias. -
¿Quién? -
¿Qué? -
¿Por qué? -
¿Cuándo? -
¿Dónde? -
¿Cómo? -
Déjame en paz
No me toques
Voy a llamar a la policía
¡Alto! ¡Ladrón!
¡Ayuda!
Necesito su ayuda
Es una emergencia
Estoy perdido
He perdido mi bolsa
Estoy enfermo
Estoy herido
Necesito un doctor
¿Puedo usar su teléfono?

Non compreni
Me pòt parlar mès a plaser?
M'ac pòt tornar a dider?
Li pogui hèr ua question?
Me pòt ajudar, se li platz?
D'acòrd
E tant
A on ei eth/era?
Fòrça gràcies
Qui?
Qué?
Perqué?
Quan?
A on ?
Com?
Dèisha me tanquil
Non me tòques
Vau a cridar ara policia
Atencion ! un lairon!
Ajuda!
Me podetz ajudar?
Ei ua emergéncia
Sò perdut
È perdut era mia bossa
Sò malaut
Sò herit
M'aurie de veir un mètge
Me poderia servir deth vòste telefon?

Indicaciones- Indicacions

¿Te has perdido alguna vez? Si la respuesta es afirmativa, debes conocer la frustración de no poder comunicarte para pedir indicaciones y saber cómo llegar a algún lugar. Con estas frases, no tendrás problema para ubicarte. T'as perdut bèth viatge? S'ei atau ja sabes es dificultats de non poder-se comunicar. Damb aquestes frases non auràs cap de problèma.

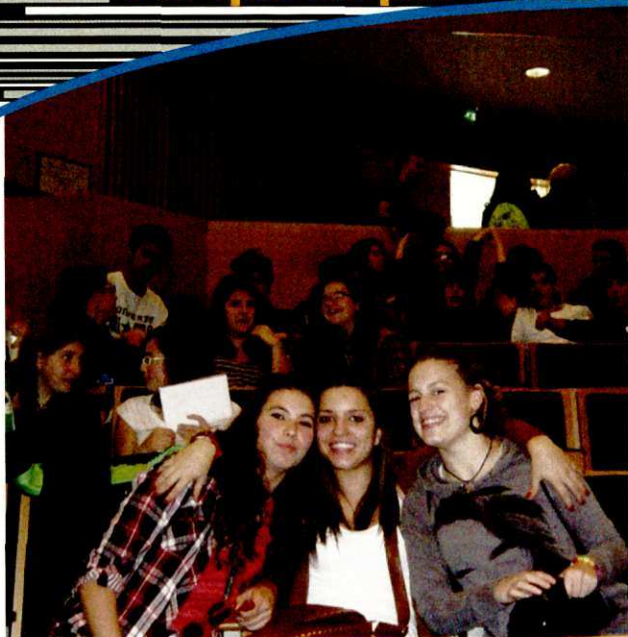
¿Dónde está _____?
...parada de autobús?
...el centro?
...el hotel _____?
¿Dónde puedo encontrar...
...hoteles?
...restaurantes?
...lugares de interés?
¿Me lo puede mostrar en el mapa?
Calle
Izquierda
Derecha
Todo recto
Hacia el/la _____
Después de / Pasando el/la _____
Antes de el/la _____
Norte
Sur
Este
Oeste

A on ei?
Era parada deth Bus
Eth centre?
Er Otèl.....?
A on pogui trapar....
Otèls?
Restaurants?
Lòcs d'interès
Me lo poderie ensenhar en mapa?
Carrèr
esquèrra
dreta
Tot dreç
Entath/ Entara
Dempús de/ Passat eth/era
Abans deth/ dera
Nòrd
Sud
Est
Oèst

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

Institut d'Aran

Per què no puc fer-ho?



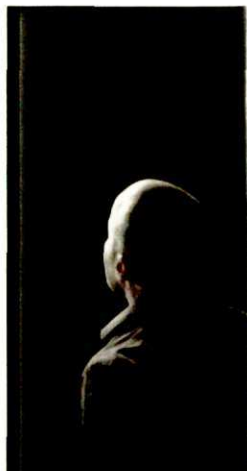
Eth passat diuendres dia 5 de noveme es alumnes de 4au dera Eso participèren ena jornada " Per què no puc fer-ho" organizada peth Centre Dolors Piera dera Universitat de Lhèida. Aquesta activitat a com objectiu era presentacion d' estudis universitaris sense estereotips de genre, estudis dera Escola Politecnica Superiora entar alumnat femenin e estudis dera Facultat de Sciéncias dera Educacion ar alumnat masculin. Aquesta jornada ei ua adaptacion de u projecte europèu Girl's Day. Eth Girl's Day (eth dia des gojates), que neishec en a 2001 en Alemanha. Actuaument eth Girl's Day se celèbre en Luxemburg, Austria, Soissa, Espanha, Polònia e Kosovo. En nòst pais ja se n' an hèt 3 edicions: en Saragossa, en Gijón e en Lhèida.

Pendent tot eth maitin alumnes de diuers instituts dera provincia (un totau de 450) participèren enes talhèrs e conferéncias. Er Institut d' Aran participèc enes Talhèrs de robocode e Eye Tracking (alumna: femenin), e er estudi de casi en ambit dera joenessa e mediacion (alumnat masculin). Era jornada acabèc damb ua conferéncia a cargue der psicopedagòg Daniel Gabarró.

Existes?...SI



Te ven? NO



Felicita las Fiestas en la Pantalla de Vielha!!

AraNau

era revista dera Val d'Aran

Te lo gestiona **973 64 04 87**




A Ismael Cuenca

*"Coto Marzo", allí los tertulianos de mesa 2-bar,
nos encontrábamos a las 18:30 horas, casi a diario,
charlas, unos cervecita, otros vino, muy buenos ratos.
Justo a esa hora, tú te escapabas a casa, sin decir nada,
como si hicieras algo malo; ibas a lo que más te gustaba,
a tocar una de tus guitarras.*

*Cuando volvías, siempre con tu innata sonrisa,
allí seguíamos los de la mesa 2, nos saludabas uno
a uno, apretón de manos, alguna palabra para
cada uno "ponles algo de picar" "invítales a una ronda".
¡¡Qué grande eres campeón!! Si, digo ERES, porque
continúas con nosotros.*

*Seguiremos yendo al Coto a nuestra mesa-2,
veremos a esa familia que tanto que te ha querido
Reme, Jr, Albert y demás, pero nos faltará tu presencia,
tu alegría, tu bondad, esas que tú poseías.
Yo, particularmente ya no sé que decir, nos conocimos hace
35 años, sin una discusión, una mala palabra, una fría mirada,
al contrario, todo era perfecto.
¡Cuantos ratos buenos hemos pasado! Se me ha hecho corto.
Te echo mucho de menos Comandante.*

Emilio y la cuadrilla mesa 2-bar



Aran nau



UN AN MÈS,
ERA REVISTA DERA
VAL D'ARAN VOS DESIRE
BONES HÈSTES E QUE POGAM
CONTUNHAR ETH CAMIN AMASSA
FÒRÇA ANS

Suplemento Mensual GRATUITO

MADRID

1970-1980

Luchon

DICIEMBRE
2010



Ara **Ma**
era revista dera Val d'Aran

Made in Luchon



Foto: Office de Tourisme de Luchon

Edición:
NAU ARAN S.C.P.
Impresión:
Talleres Gráficos Vigor
Maquetación y Diseño:
Alexia Grustan.
Directora Comercial:
M^o Rosa Puig.
Director de redacción:
Jorge López Pallarés.

Tirada:
7.000 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	10

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

Esthétique

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

24 allés d'étigny - 31110 - LUCHON
05 61 79 11 68

Luchon

19h parque de las termas

Espectaculo

Pyrrotecnico

VIERNES 31 DICIEMBRE

Gospel
Mino



MARTES 28 DE DICIEMBRE

Iglesia de Luchon a las 20.30 h

CONCIERTO
DE GOSPEL



Organizado por la asociación « Action Culturelle Luchonnaise ».

Precio: 12 euros – menores de 10 años gratis

reservación: Jacqueline Madaci: 05.61.79.22.50 / 06.08.93.66.90 / jmadaci.acl@gmail.com

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

*Minerales, Bisutería y Artículos de Regala
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"

Todos los Dias de 10 a 19 h

Abierto Todo el Año

Tous les Jours de 10 a 19 h : Ouvert Toute l'année

Tél / fax : 05 61 89 26 86

**68 Allée d'Etigny
31110 Luchon**



www.lapierredecorative.com

Pista de hielo



● 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



Les Passions

ORCHESTRE BAROQUE
DE MONTAUBAN
Jean-Marc Andrieu

DOMINGO 2 DE ENERO 2011

18.00 h – sala Henry Pac del Casino

CONCIERTO DEL AÑO NUEVO

Con la orchestra "Les passions"
« aires de Vivaldi »

Precio : 20 € - gratis para menores de 12 anos

Reservas : Oficina de turismo : 00.33.561.792.121



Vaporarium natural

Luchon

único en Europa

FORME & BIEN-ÊTRE

Vaporarium
HAMAM AU NATUREL
UNIQUE EN EUROPE
+ Piscine
EN EAU THERMALE
15 EUROS

Ven a descubrir nuestros cuidados,
consultando nuestra nueva WEB
www.luchon-bien-etre.fr

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@luchon-bien-etre.fr www.luchon-bien-etre.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€

El «Vaporarium»; Hammam Natural único en Europa

El famoso **Vaporarium de Luchon** es realmente lo que os distingue de los otros centros de balneoterapia. Descubierta por los romanos, el Vaporarium es un hammam natural de agua con azufre.

Según los mismos romanos:

« **Balneum lixonense post neapolitense primum** »

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

Curiosidades:

La longitud total de sus galerías (150 metros) lo convierten en un lugar único en Europa. Está formado por galerías naturales, pero acondicionadas para proporcionar el confort necesario. Sus aguas termales, ricas en azufre y sodio, filtran a través de las paredes de las galerías. Su temperatura natural es de 73 °C, pero se crea un ambiente cálido

(38-42 °C) y húmedo (95%) que favorece:

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



Hacer una sesión normal:

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

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

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

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

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 inclos	Tarifa reduïda 5 a 11 anys i senyors 65 - 74 anys	Estudiants - 28 anys
1 DIA sector Teichous	19 €	16 €	
1/2 DIA des de les 13h	23 €	20 €	
1 DIA curt des de les 13h	27 €	23 €	21 €
1 DIA	28 ⁵⁰ €	24 ⁵⁰ €	
2 DIAS	54 €	46 €	
3 DIAS	81 €	69 €	
4/7 DIAS	108 €	92 €	
5 DIAS	125 €	105 €	
6 DIAS	142 ⁵⁰ €	122 ⁵⁰ €	105 €
7 DIAS	157 ⁵⁰ €	133 ⁵⁰ €	
DIA ADICIONAL des de 3 dies*1	15 €	11 €	
10 DIAS no consecutius no nominatius	250 €	215 €	
TEMPORADA	397 €	310 €	
preTEMPORADA compria abans del 01/12	310 €	250 €	

Forfets gratuïts per als infants de menys de 5 anys i les senyors a partir de 75 anys.

Preu assegurança

Ajuda en pista* + mal temps/anulació	3 € / dia
Ajuda en pista* + mal temps/anulació	15 € / 6 dies

Garanties: recull 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 família

vàlid per a tots els infants de - 18 anys

Adult + infant	Week-end	6 dies
1 + 1	131€	370€
2 + 1	139€	390€
2 + 2	174€	490€
2 + 3	209€	590€
2 + 4	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 inclos	Tarifa reduïda 5 a 11 anys, estudiants i senyors 65 - 74 anys
6 DIAS	125 €	104 €

esquí + balneari

forfet de esquí + entrada al Vaporarium

dia
30€

Totes els dies
excepte vacances
escolars

Vaporarium naturel
Luchon
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
Vielhol!

Un domini esquiable únic i molt a prop, barrejant esqui 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.

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

www.construccionesanpema.es - anpema2001@aranweb.com

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



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.lacremaille.fr

MOTEL ***
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

índice anunciantes

ALIMENTACION-DELICATESSEN
Le Vignemale (Luchon) - 11 11

BOLSOS-COMPLEMENTOS-REGALOS
Era Primavera (Bossòst) - 11 11

CONSTRUCCIONES
Anpema 2001 (Bossòst) - 10 10
Cupiaran (Vielha) - 10 10
Gran Aran (Vielha) - 11 11

ELECTRODOMESTICOS
Cassin Video Shop (Luchon) 11

ESTACIONES DE ESQUI
Superbagnères de Luchon 8/9

HOTELES
Le Majestic (Luchon) 10

MINERALES Y BISUTERIA FINA
La Pierre Decorative (Luchon) 4

PERFUMERIAS Y ESTETICA
Danielle Parfumerie (Luchon) 2

RESTAURANTES
La Crémallière (Luchon) 10

TERMAS
Luchon Forme et Bien Être (Luchon) 6/7



Cupiaran
Cubiertas Pizarras Aran

Les houtjades de debat
65300-Lannemezan
Tel. +34 973 64 32 37
+34.630.78.96.50

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



Fromagerie du Vignemale

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

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



Teléfono
00 33 561 79 88 79



GRAN ARAN, S.L.

Entreprise de construction

Toute sorte de travaux
de transformation

Avd. Castiero, 17 2° 5°
25530 VIELHA

Telf. 0034 676 658 639
gran.aran@gmail.com

era primavera

Bolsos

Cinturones

Complementos

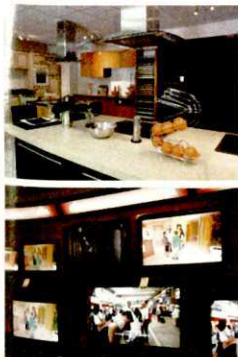
Artículos
de viaje



Duc de Denio,
25550 BOSSOST
Te. 973 64 82 43



Joyeux Noël et une
bonne année 2011,
vous souhaitez ARAN NAU
votre revue de Aran
et Luchon



CASSIN Video Shop

Electrodomésticos · Imagen · Sonido
Antenas Parabólicas · Servicio post-venta
Reformas de cocinas y baños

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

Tel/Fax - 00 33 561 79 25 09
artcuisinesluchon@live.fr



índice anunciantes

ALIMENTACION Y DIETETICA

Super U (Gourdan -Polignan) 5
 Madre Tierra (Vielha) 23
 Orandis Patés (Vielha) 21
 Aran Fruis (Vielha) 40
 Carnisseria Sabi (Vielha) 43
 Era Jançana (Vielha) 40
 Es Prineus (Vielha) 40
 Intermarché (Luchon y Cierp Gaud) 37

ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha)

ASESORIAS - GESTORIAS

Cadion (Vielha)
 J. Toló i Associats (Vielha)

ASOCIACIONES

Asociación Comerciantes (Bossòst)

BORDADOS- CAMISetas- ESTAMPACION

Yotú (Vielha)

CARPINTERIAS -MADERAS

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

CONSTRUCCIONES

Gran Aran (Vielha)

DISTRIBUCION DE GASOIL

Petrocat (Vielha)

DISEÑO GRAFICO

Publgraf (Vielha)

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi (Lèrida)

DECORACION y MUEBLES

Carmen Caubet (Vielha)
 Mobles Comenje (Vielha)
 Era Caseta (Vielha)
 La Ferme d'Espiau Boutique (Luchon)

ELECTRODOMESTICOS

Electrónica M. Perails (Vielha)
 Super U (Gourdan- Polignan)
 Intermarché (Luchon)

ESCUELAS

Escola Musicau Val d'Aran (Vielha)
 Era Escola d'esqui dera Val 'Aran (Salardú)
 CEVA (Club d'Esqui Val d'Aran)(Vielha)
 CAEI (Club Aranès d'Esports d'Iuèrn) (Vielha)

ESTACIONES DE ESQUI

Peyragudes (Luchon)

Le Mourtis (Saint Beat)

FLORISTERIAS y JARDINERIA

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

FONTANERIA- ELECTRICIDAD

Fontaneria Busquet (Les)

FOTOGRAFIA

Aran Color (Vielha)

HOTELES

Hotel Mauberme (Salardú)
 Pensión Montarto (Arties)

INFORMATICA

Vielha Computer (Vielha)

INMOBILIARIAS -PROMOTORES

Eth Puntet (Vielha)
 Fincas Saplan (Les)
 Habitat Aran (Vielha)
 Sebasaran (Vielha)
 Anna Nicolás (Vielha)

LAVANDERIAS- TINTORERIAS

Jonerick (Betrén)

LIBRERIAS

Eth Plumier (Vielha)

SERVICIOS -MANTENIMIENTO- LIMPIEZA

Jairo José Piñero (Vielha)
 Lutz Aran (Les)
 Habitat Aran (Vielha)
 Limpiezas Carmeta (Betrén)

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas (Sort)

MATERIAL DE CONSTRUCCION

Roger (Castellon)

MEDICINA. ESTETICA

Dra. M^o José Cutando (Vielha)
 Lorena Picca (Psicóloga)(Vielha)
 Lidia Estrada (Vielha)

MODA - LENCERIA

Novetats Codina (Bossòst)
 Carmen Caubet (Vielha)
 Coquette moi ? (Vielha)
 El Niño (Vielha)
 Tèxtil y Hogar (Bossòst)
 Era Mainadera (Les)
 Per tú (Bossòst)

PINTORES

Pinturas Nassare (Bossòst)

Jairo José Piñero (Vielha)
 Sensacional (Vielha)

PELUQUERIAS

Carmen Sicart (Vielha)

POMPAS FUNEBRES

Funeraria Borrás (Vielha)
 Funeraria Saura (Vielha)

REGALOS -COMPLEMENTOS

Carmen Caubet (Vielha)
 Es Pirineus (Vielha)

RESTAURANTES

Era Tiurna (Les)
 Asador Garona (Vielha)
 Basteret (Vielha)
 El Moli (Vielha)
 Era Coquela (Vielha)
 Era Hada (Vielha)
 Eth Racó d'Escunhau (Escunhau)
 Gris (Salardú)
 La Candelaria (Arties)
 La Bóveda (Vielha)
 Pizzeria Montgarri (Baqueira 1500)
 Place n^o The (Luchon)
 Saburedo (Tredós)

ROPA DE HOGAR y LABORAL

Eth Auet (Vielha)
 Textil y Hogar (Bossòst)

ROPA INFANTIL

Diablillos (Vielha)
 Era Mainadera (Les)

TALLERES AUTOMOVILES

Talleres Garona (Vielha)
 Talleres Philippe (Bossòst)

TERMAS

Termas de la Baronia de Les (Les)

TRANSPORTES

M R W (Vielha)

TELEFONIA

Electrónica Perails (Vielha)

TIENDAS DE DEPORTE

Yeti (Vielha)

ZAPATERIAS

Zapato Rápido (Vielha)
 Sensacional (Reparación calzado) (Vielha)

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha)

Vielha e Mijaran



Ajuntament de

Entar associacionisme deth municipi

Inversion:
188.000 d'èuros

Bones Hèste e Bon Nadau
www.vielha-mijaran.org



ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



**Escola Esquí
Valls d'Àneu**



**LA
EXPERIENCIA
QUE NECESITAS**



Sno
owboa
vi Alpino
dico Telemo
Snowboard
ARK Esquí Alpino
board Esquí nórdico
Telemark Esquí Alpino

Tel. 902 218 228
info@eraescola.com
www.eraescola.com

