

era revista dera Val d'Aran

Nº 40

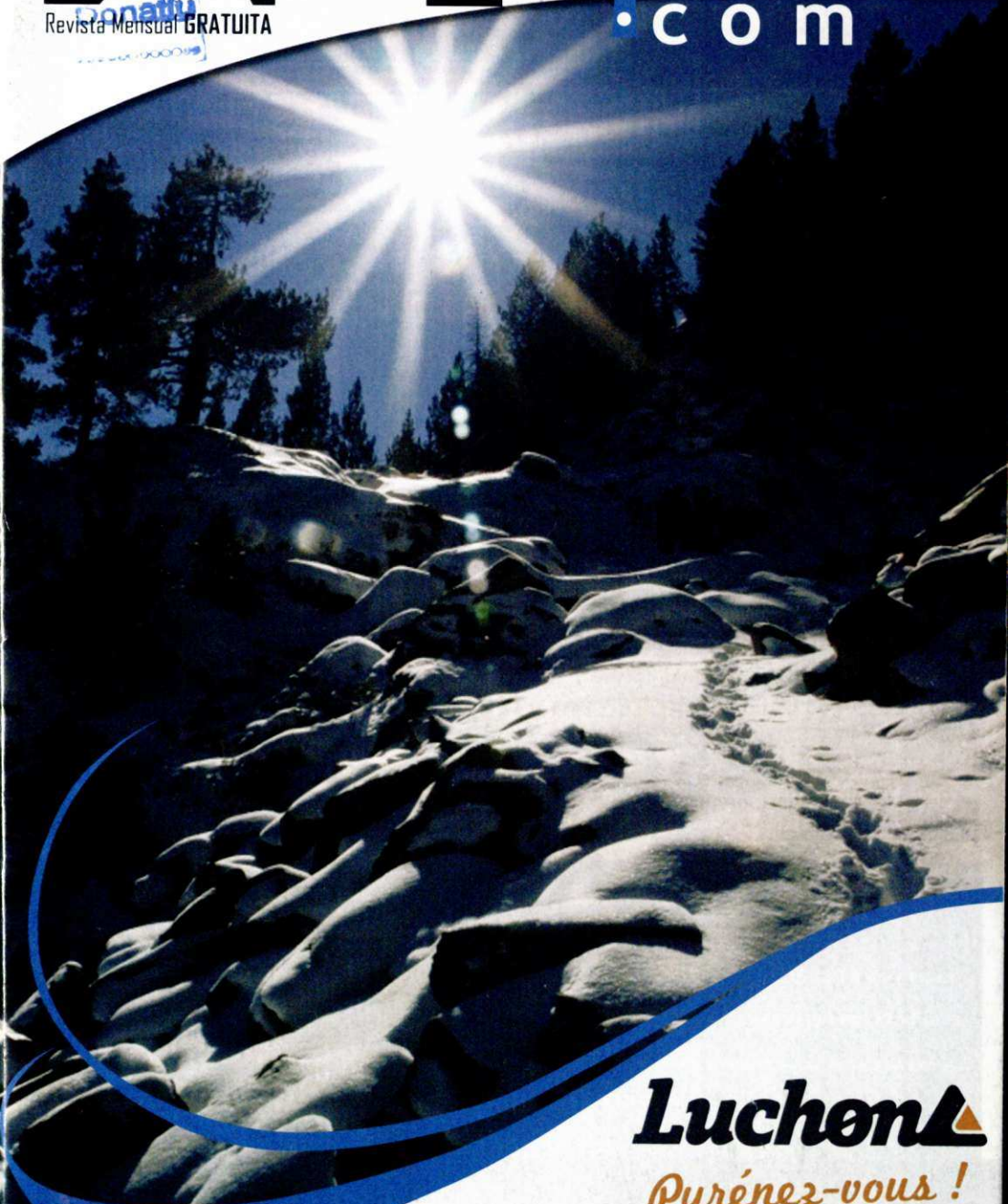
AraMau

Revista Mensual GRATUITA

com

R. 9498

GÈR
2012



Luchon▲

Pyrénéz-vous !

notícies

reportatges

aran



entrevistes

espòrts

actualitat

**De deluns a diuenres
tàs 14,45 ores**

**De deluns a diuenres
tàs 19,45 ores**

Dissabte tàs 14,00 ores

Dimenge tàs 17,00 ores

**Lleida TV
canal 50 UHF.**



**Conselh Generau
d'Aran**

Aran
un país



Casa rústica reformada. Gausac
225.000 €



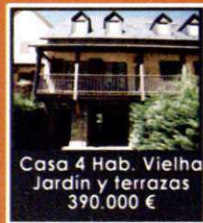
Obra Nueva
Ático 3 Hab. en Vila
Garaje individual
210.000 €



Apartamento Vilac
2 hab. y jardín €
200.000 €

Puntet
Immobilària

www.puntet.com
info@puntet.com
Passeg dera Libertat 12 Vielha
973 64 25 31 605 87 98 36

Casa 4 Hab. Vielha
Jardín y terrazas
390.000 €



Obra Nueva
Casas en Es
Bordes a partir
de 199.000 €



Estudio en Vielha
90.000 €



Obra Nueva
Casa de 3 habitaciones en Mont.
Terraza, balcón y 2 parkings
250.000 €



Ouvert tous les jours.
Sauf mercredi

Cuisine traditionnelle française
Spécialités britanniques
Menu du jour

Renseignements et réservations
Appelez au :
00 33 561 79 59 41



Abierto todos los días.
Miércoles cerrado
Cocina tradicional francesa
Especialidades británicas
Menú del día

Información y reservas
al telef. :
00 33 561 79 59 41

La Gentilhommière

Hôtel - Restaurant - Bar

Avenue Jean Jaures (Junto al Ayuntamiento) FOS (France)

Servicios Informáticos

Páginas Web's
Reparación
Mantenimiento



**VIELHA
COMPUTER**

Software
Comsumibles
Audio-Visuales

Venta de equipos

Tel.: 973.64.10.53
info@vielhacomputer.com

www.vielhacomputer.com

Av. Castero N° 15. local 13
25530 Vielha - Lleida

AraNau

era revista dera Val d'Aran



BENVENGUDA ERA NHÈU
Foto ARAN NAU

Edición:

NAU ARAN S.C.P.

Impresión:

Indugraff Offset

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 CEVA
- 12 Teléfonos de interés
- 14 Anuncios económicos
- 16 Trucos
- 17 Consejos de jardinería
- 18 Agenda en Aran
- 18 Era escola
- 20 Horóscopo
- 22 Mascotas
- 24 Medicina y estética
- 26/27 Horarios de autobus
- 32 Comic
- 34 Pasaratos
- 36 Era val d'autoi tempsi
- 38 Aran pour nos amis
- 41 Nuevas tecnologías
- 32 Una casa en el valle
- 54 Indice 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*

TE INFORMAMOS: ENTRA
www.toloassociats.com



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

basteret



restaurante | cazuelitas | tapas

HOTEL ARAN
**

**PASTISSERIA ETH BREÇ
LLIBRERIA RUDA**

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



Servicios:

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

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

**Ahora también
peluquería canina!!!**

Visitas concertadas:

Tel. 973 64 23 61

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

www.aranveterinaris.es



www.granaran.com

REFORMAS EN GENERAL

Avd. Castiero, 17 2º 5º
25530 VIELHA

Tel. 676 658 639
granaran@granaran.com

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



Ven a conocer
la nueva Colección
de Gorros CHILLOUTS

**REBAJAS Y
PROMOCIONES
2X1**



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

Presentacion oficial dera 33ua Edicion dera MARXA Beret.

Eth Conselh Generau d'Aran a estat era sedença dera presentacion oficial dera 33aua edicion dera Marxa Beret, qu'enguan se disputarà eth dia 5 de hereuèr, totun qu'es activitats començaràn eth 3 de hereuèr de 2012. Era novetat mès destacabla en aquesta edicion ei era sua inclusion laguens deth circuit europèu Euroloppet (Liga Europèa de Longues Distàncies)

Era Marxa Beret ei era principau pròva esportiva dera sua especialitat en Espanha, e tanben de tot eth Pirinèu espanhòl, francés e andorran. Pendent era presentacion as mieis de comunicacion, eth sindic d'Aran Carlos Barrera, volèc soslinhar era importància dera Marxa Beret, en çò que tanh a tradicion (son dejà 33 edicions), atau coma tanben eth benefici que represente tara dinamizacion economica dera Val d'Aran,

e eth hèt qu'era inclusion en circuit Euroloppet, permete mostrar a tot eth continent europèu er Aran coma un des melhors destins de torisme de montanha. Eth programa dera Marxa Beret començarà eth dia 3 de hereuèr, damb era 1èra passejada Beret-Montgarri peth maitin, e era presentacion dera 33ua edicion dera Marxa Beret, peth vèspe.

Eth dissabte dia 4, aurà lòc er Sprint Salomon (circuit d'Arties) entàs 14h, seguit des inscripcions de darrèra ora, e era recuehuda de dorsaus en tot acabar damb era balhada de prèmis der Sprint Salomon pera tarde.

Eth dimenge dia 5 de hereuèr, se daurirà er espaci de gessuda entàs 9h deth maitin. Entàs 10h començarà era 33ua edicion dera Marxa Beret, qu'ei previst qu'acabe sus es 14h damb era balhada de prèmis as guanhadors.



Torisme Val d'Aran participe en Work Shop Pirineus 2011 e ena Fira de Neu de València.

A mesura que s'apròpe er inici dera temporada d'esquí, Torisme Val d'Aran, incremente era sua presència en toti aqueri eveniments que pòden servir entà promocionar era àmplia aufèrta de nhèu dera Val d'Aran.

Atau, enguan, Torisme val d'Aran a participat ena Fira de Neu SKIMOUNTAIN 2011 de València, celebrada ena Ciutat de les Arts e les Cièncias e qu'enguan arribave ara sisau edicion.

Torisme Val d'aran ei eth segon an que participe en aquest certamen laguens der estand de **Turisme de Catalunya**. En aquesta fira tanben i a participat era estacion d'esquí de **Baqueira Beret**. Era fira a servit entà poder exposar era grana varietat d'activitats de nhèu que se pòden hèr ena Val d'Aran.

D'un aute biais tanben s'a amiat a tèrme eth **Work Shop Pirineus 11**, ena Garrotxa, en Ca L'Enric dera Val de Bianya. Eth Work Shop ei un **multimercat a on se trapan tot tipe d'agents toristics**, entà dar e recèber disparières informacions e intercambis de contactes de multiples destins toristics de diuerses nacionalitats. En aquesta edicion i an participat, ath delà des agents de Torisme Val d'Aran, agents d'Holanda, Belgica, França, Règne Unit, Galles, Alemanha e dera rèsta d'Espanha.



Trobada de Nadau damb ADDA.

Eth sindic d'Aran Carlos Barrera, e era rèsta de conselhèrs de Govern deth Conselh Generau d'Aran, assistiren ara tradicionau trobada damb **ADDA (Associació de Discapacitats d'Aran)**, entà celebrar es hèstes de Nadau.

ADDA, se formèc er an 2000, jos er impuls der alavetz e ena actualitat sindic d'Aran, Carlos Barrera, damb er objectiu de dar responsa tad aqueth grop de persones dera associacion damb discapacitat psíquica, que degut a sues caracteristicas non podien accedir as Centres Especiaus de Trabalh. Damb aquest objectiu se creèc eth Tàlher Ocupacionau **ADDA**, que respon as besonhs des usatgèrs dera Val d'Aran e dera Alta Ribagorça.

Es objectius principaus son era integracion social des persones. Se trabalhe en ambits dera comunicacion e es abilitats socials. Sustot destaca eth programa esportiu qu'includis: natacion, gimnàs e ioga, atau coma tanben eth Tàlher de manualitats, damb activitats de teràpia ocupacionau e activitats ludiques coma gessudes, esquí e vacances.



BRICO **MARCHÉ**



PRODUCTOS PARA
MASCOTAS



BRICOLAGE



CONSTRUCCION



DECORACION



JARDINERIA

Estamos frente al INTERMARCHÉ

ABIERTO TODOS LOS DIAS
(EXCEPTO DOMINGOS)

DE 9 a 12,30 y de
14,30 a 19 HORAS

BRICOMARCHE

Les Trètes

MOUSTAJON- 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 94 51 25

www.bricomarche.com



Meliá Royal Tanau
Baqueira Beret. Lleida



Sol Vielha
Vielha. Lleida

EL PLACER DE ESQUIAR NO ACABA EN LA NIEVE

Ha sido un gran día de nieve y sol. Para volver a tu hotel no tienes que ir muy lejos, está casi a pie de pista. Es un lugar perfecto si amas el esquí y si no, también. La comodidad de tu habitación, la tranquilidad del spa, el exquisito sabor de la gastronomía local... todas las opciones son buenas. Haremos de tus días de esquí los mejores del año.

Información y reservas: **902 14 44 44** en tu agencia de viajes o en meliahotels.com

MELIÀ
HOTELS & RESORTS

el viaje eres tú

Jornada de Proteccion Civila en Conselh Generau d'Aran.

Eth sindic d'Aran, Carlos Barrera e eth director generau de Proteccion Civila dera Generalitat de Catalunya, Manel Pardo, presidiren era 9au Jornada de Proteccion Civila ena Val d'Aran. Ena Jornada tanben i assistiren eth director generau de Pompièrs e Proteccion Civila, Joan Canalías e Sergio Delgado, subdirector generau de Coordinacion e Gestion d'Emergències.

Pendent era Jornada, se detalhèc eth contengut deth convèni signat entre era Direccion General de Proteccion Civila e eth Conselh Generau d'Aran, pera creacion d'ua Infraestructura Basica Tecnica de Proteccion Civila, dependet deth Conselh Generau a trauers dera Direccion Generau de Pompièrs e Proteccion Civila, entà dar supòrt as ajuntaments. Des deth Conselh Generau d'Aran, s'a elaborat un Plan

d'Emergències, a on se recuelh tot eth supòrt e ajuda qu'eth madeish Conselh Generau pòt mèter a disposicion des ajuntaments deuant d'ua situacion d'emergèncià, totun qu'era lei obligue as ajuntaments a tier es sòns pròpris plans d'emergències. En aquest Plan s'i poderàn aderir toti aqueri municipis der Aran qu'ac solliciten.



Signatura deth Convèni entre es ajuntaments dera Val d'Aran, entara prestacion conjunta deth servici de taxi en encastre territorialiu d'Aran.

Eth Conselh Generau d'Aran, damb era preséncia deth sindic d'Aran, Carlos Barrera, a estat era sedença dera signatura deth convèni de prestacion conjunta deth servici de taxi en encastre territorialiu d'Aran. Era signatura d'aguesti convènis ei frut des negociacions possades peth Conselh Generau d'Aran a compdar dera reünion mantenguda peth secretari generau de Mobilitat deth Govern dera Generalitat de Catalunya, Sr. Ricard Font, damb toti es representants deth collectiu de taxistes dera Val d'Aran en Conselh Generau d'Aran.

Era Lei deth taxi en Catalonha prevé qu'eth

Departament de Territori e Sostenibilitat dera Generalitat de Catalunya, a traües dera Secretaria Generau de Mobilitat, pogue establir airaus territoriais de prestacion conjunta deth servici o formules entara coordinacion intermunicipal enes zònes a on i a interaccion o influéncia recipròca entre servicis de transpòrts de diferenti municipis, de manèra qu'era ordenacion adequada des servicis trascendisque es interèssi de cadun des municipis.

Era Val d'Aran ei eth primèr e de moment solet airau territorialiu de Catalonha a on s'a arribat a un acòrd d'aguestes caracteristiques.

Pirenissim recuelh de mans deth president dera Generalitat, Artur Mas, eth Diplòma de Torisme de Catalonha.

Era conselheira de Torisme, Comèrc e Consum deth Conselh Generau d'Aran, Anna Diaz, acompanye ath responsable de Pirenissim, Francisco Cáceres en acte de liurament dera 26au edicion des Guerdons de Torisme en Catalonha.

Aguesti prèmis enguan an reconeishut era trajectòria de 22 professionaus, enterpreses e entitats qu'an contribuït ath desvolopament deth torisme en Catalonha.

Eth president dera Generalitat de Catalunya, Artur Mas, acompanyat deth conselher d'Empresa e Ocupacion, Francesc Xavier Mena, presidic er acte d'entrèga des guerdons

En cas de Pirenissim s'a avalorat aquest projecte torista supracomarcau basat enes recorsi endogèns, qu'a com objectiu ajudar ara desestacionalizacion deth sector toristic e generar més activitat economica e ocupacion, en tot melhorar es condicions deth mercat de treball.

Pirenissim ei un projecte que, damb eth hormatge coma hui conductor, a estat liderat pera Val d'Aran e realizat amassa damb d'autres cinc comarques deth Naut Pirenèu: Alta Ribagorça, Alt Urgell, La Cerdanya, Pallars Jussà e Pallars Sobirà.



Fontanería
Calefacción
BUSQUET S.L.



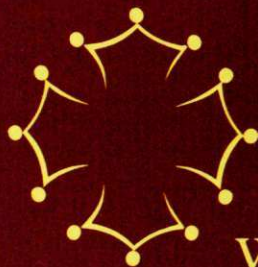
Instalaciones de gas
y calefacción
Energía solar ...
geotérmica
Claderas de Biomasa
Insertables de leña

c/ Carrera, 9 – LES
Tel. 973 648 430 / Móvil 609 318 804
fcbusquetsl@hotmail.com



PIDANOS
PRESUPUESTO,
AHORRE CALEFACCION...
INSTALE UN INSERTABLE
EN SU CHIMENEA

Inmobiliaria del Valle de Aran y Costa Blanca



617 578 854

Consulte nuestras
interesantes ofertas en:

www.sebasaran.com

registre d'agents immobiliars
de Catalunya n. 4316



**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

**EN EL PARADOR DE ARTIES
TIENES MUCHO QUE CELEBRAR**

En un entorno único donde poder disfrutar de todos tus momentos, el Parador de Arties dispone de varios salones de celebraciones con capacidad máxima hasta 350 comensales según montaje. El Parador de Arties te ofrece la mejor gastronomía de la zona sin olvidarnos de sus platos más clásicos y sus acogedoras estancias. Pruébalo y volverás.

www.parador.es • 973 640 801 • arties@parador.es



PARADORES
Desde 1929

CEVA

CLUB ESQUÍ VAL D'ARAN



MINI-TEMPORADA CEVA

El próximo día 7 de enero El club de esquí Val d'Aran (CEVA) inicia su calendario de mini-temporada con toda su oferta de grupos recreativos desde la iniciación en Beret hasta grupos de perfeccionamiento para todas las edades y niveles a partir de 4 años.

El calendario consta de entre 26 días en Beret y 33 en Baqueira empezando el 7 de enero hasta el día 1 de Abril ajustándose a las necesidades de aquellos socios que solicitan un calendario más reducido y con un horario más relajado acorde con las necesidades familiares.

INICIACIÓN BERET

El horario de 11.00 a 14.00h para debutantes e iniciados en la zona de Beret donde la filosofía es que además de la enseñanza del esquí desde el inicio en un ambiente de diversión, los padres puedan disfrutar de la nieve mientras sus hijos están en las clases de esquí alpino. Este formato también se realiza en la modalidad de esquí de fondo e incluso combinando las 2 disciplinas en días alternos.

GRUPOS RECREATIVOS BAQUEIRA

Desde Baqueira también se puede contratar el calendario de mini-temporada en cualquiera de los grupos recreativos y de cualquier nivel y actividad. Se puede optar por el horario de 11.00 a 14.00h o por el horario completo de 09.30h a 14.00h .

La oferta es muy amplia tanto en grupos recreativos donde el objetivo principal es la enseñanza de la técnica del esquí en un ambiente de relación distendida, y los "grupos alternativos" como el Freestyle, Freeride donde los jóvenes encuentran su forma de expresión personal y el esquí de montaña, todo ello de la mano de grandes profesionales .

Ven a disfrutar con nosotros de la nieve



CEVA

CLUB ESQUÍ VAL D'ARAN

**Hazte socio
del CEVA
y participa
de sus
actividades**

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

ESQUÍ ALPINO: A partir de 4 años; INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO Y COMPETICIÓN, FREE-STYLE, MULTIACTIVIDAD, GRUPOS DE VETERANOS, ESQUÍ DE MONTAÑA, FONDO.


RIDERS TEAM CEVA
Escuela de Esquí
ridersteamceva@terra.es
650 182 082



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

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

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

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL



TARIFAS ESPECIALES

PARA QUE TODOS PODÁIS APRENDER MUSICA

A totes les especialitats que fan : GRABACIÓN Y EDICIÓN DE AUDIO-DIGITAL

CONCIERTO DE INVIERNO EN FAVOR DE LA MARATÓ DE TV3

DIA 28 DE ENERO POR LA TARDE EN ER AUDIOVISUAU DE VIELHA

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



MAPFRE

Los mejores precios y garantías en seguros de:

Hogar.
Responsabilidad Civil.
Comercio.
PYMES.
Vida.
Accidentes.
Planes de Pensiones.
Comunidades de Propietarios.
Decesos.
Bajas por Enfermedad.
Automóviles.
Etc.
Asistencia en viaje 24h a su servicio.

Avda. Maladeta, 19 bajos
25530 VIELHA
Tel / Fax: 973 64 32 32



Administración de Fincas.

Servicios de Gestoría.

Asesoramiento y Asistencia Jurídica.

Planificación y Gestión Fiscal y Contable.

Asesoramiento y Tramitación Laboral.

Asesoramiento y Gestión de Patrimonios.

Trámites Administrativos.

Gestión de Documentos de Tráfico.

www.cudos-consultors.com

Avda. Maladeta, 19 bajos
25530 VIELHA

Tel. / Fax. 973 64 32 32

Oficina Balaguer: Tel. 973 45 05 55

Oficina Lleida: Tel. 973 28 28 18

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

ESPIEAU VAL D'ARAN	973 640 006
DISPENSARI ARTIES	973 642 847
DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
DISPENSARI LES	973 648 229
DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030

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

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

MOSSOS D'ESQUADRA (URG)	088
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285

ALSA. OFICINA EN VIELHA	902 422 242
-------------------------	-------------

SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÀ	618 613320
---------------------------------	------------

CORREUS - OFICINA VIELHA	973 640 912
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
EMERGENCIES Y RESCAT DE MONTANYA	973 640 080

CONSELH GENERAU D'ARAN	973 641 801
------------------------	-------------

AJUNTAMENT VIELHA E MIJARAN	973 640 018
AJUNTAMENT ARTIES	973 641 612
AJUNTAMENT ES BORDES	973 640 939
AJUNTAMENT BOSSÒST	973 648 157
AJUNTAMENT LES	973 648 007
AJUNTAMENT NAUT ARAN	973 644 030

INF. TURISME VIELHA	973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST	973 647 279
INF. TURISME SALARDÚ	973 645 197
INF. TURISME LES	973 647 303
TORISME VAL D'ARAN	973 640 688
MUSEUS DERA VAL D'ARAN	973 641 815

Era Tiurna

BAR RESTAURANTE

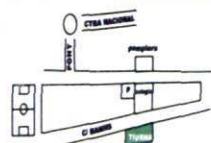
Especialidad en

• BROCHETAS (40 CM)

• Tapas

• Carnes

• Pescados a la brasa



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

LIMPIEZA DE CHIMENEAS
EXTRACTORES DE RESTAURANTES

Tel.
973 621 065
661 606 260

michellarrue@hotmail.com

TALLERS GARONA

CARROCERIA Y PINTURA DEL AUTOMOVIL
 INSTALACION DE LAMINAS DE CONTROL SOLAR
 VENTA DE CADENAS / NEUMATICOS
 SUSTITUCION DE LUNAS / MECANICA



Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA
 Tel. 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com

El Rey del Bocata
Luis
Bar Restaurant

Avda. Pas d'Arrò, 38 / Tel. 973 64 25 87
 (Abierto de 6 a 23 horas)

electrónica

M. Perailes

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

Instalador oficial nº 4191

Distribuidor DIGITAL

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

S.P.F. SAURA, S.L.



SERVICI JUDICIAU
 ALTA RIBAGORÇA I
 VAL D'ARAN

TANATORIS TANATORI VIELHA
 Jorge Belmonte
 EL PONT DE SUERT Móvil 609 571 098
 Alberto Castet
 VIEHA Móvil 619 842 915

25530 VIELHA
 (Val d'Aran-LLeida)
 spfsaura@gmail.com
 www.funerariasaura.com

Funerària Val d'Aran

Oficina Central:
 C/Pomarola, 3 · VIELHA
 Tel. 973 258 023
 973 258 261
 Servicios en todo el Valle
 Juanito Ferrera Velardo
 Tel. 619 099 274
 973 647 161



ETH AUET

bassols
 nicoleta
 reig martí
 carlos luna
 doymon



ROPA LABORAL
 ESPECIALIDAD EN HOSTELERIA
 PRIMERAS MARCAS EN ROPA DE HOGAR

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

Se busca señora o señorita comercial bilingüe para el Valle de Aran.
Tel. 0033.
616.588.861

Se alquilan habitaciones en Betrán.
Tel. 655.269.870

Se vende apartamento seminuevo en Vielha.
3 hab., 2 wc, 2 terrazas, gas y parking. 250.000€ -
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. Párking. Mejor visitarlo.
Información.
Tel. 645.793.779

D.J. Para amenizar todo tipo de fiestas, en el Valle de Aran y Barcelona. Celebra tu fin de año con música.
Tel. 672.004.072 -
629.178.718



Alquiler con opción compra. Local 77m2, cerca de la guardería infantil de Vielha, sin columnas, con esplendidos ventanales, suelo de gres y un baño.
Tel. 973.64.02.20 -
620.860.243

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



Veni pomeres d'un e dus ans de varietats antiues dera val d'Aran. Empeutades e cultivades aqui. Son vaietats adaptades as caracteristiques climatiques dera val, coma per exemple: reineta blanca e verda deth Canada, Morre de Lèbe auriòla e vermelha, sang de lèbe, eca...
Telefon de contacte:
653080914

Vendo una escalera de caracol de madera nueva a estrenar. 50 m2 parquet de LANDES muy seco 15 años almacenados. 10 vigas de roble 14x14x2,40 largo Tel. 973.64.02.20 -
620.860.243

Vendo en Vielha almacén de 100m2 muy céntrico. Buen precio.
Tel. 609.743.418

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas
Tel. 617.578.854



alquiler y venta de maquinaria **JOAQUÍN CALVO**



**VIBRADORES / MARTILLOS ELÉCTRICOS / CARRETILLAS / RODILLOS /
COMPRESORES / GRUPOS ELECTRÓGENOS / DUMPERS / HORMIGONERAS / ...**

Ctra. de Francia s/n
25530 **VIELHA**
Tel./Fax 973 64 25 44

ALQJCR@vallesaranibagorza.com

Ctra Nacional 230 Km 124.2
25520 **EL PONT DE SUERT**
Tel./Fax 973 69 10 27

Jairo José Piñero Hurtado

Servicios de mantenimiento y jardinería

*Mantenimiento de áreas verdes
Tala de árboles
Limpieza industriales
Limpieza de nieve y salado de hielo
Mantenimiento de comunidades
Limpieza de parking y grandes superficies*

*Creación y reparación de vallados
Pintura de interiores
Pintura de madera y metales de exteriores
Mudanzas dentro del Valle de Arán*



VIELHA · Tél. 638 810 555 · hermanosjayro@hotmail.com · www.hermanosjayro.com

Cortinas Sant Jordi

Especialidades

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

Divisiones

- Hostelería
- 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



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

Reserves: tel.973 642 915

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

AGUA QUE SE SALE: Siempre que cocemos algún tipo de pasta o arroz, el agua de cocción se suele rebasar el recipiente y se sale. Para que, de ahora en adelante, no vuelva a suceder, echa siempre un chorrito de aceite en el agua de la cocción: se mantendrá a raya.

ARROZ SUELTO: Para que los granos de arroz no se peguen en el fondo de la paellera no hay nada como frotar el fondo del recipiente con un ajo partido por la mitad antes de iniciar la cocción. Verás cómo no hay grano que quede pegado.

FREÍR BOQUERONES: Las mejores condiciones para freír boquerones es utilizar el aceite a 190°C de temperatura e introducirlos enteros o rebozados con harina. En un minuto o dos estarán listos.

PIEL RESECA: Si la piel de tu cuerpo está reseca prepara durante 10 minutos una infusión de 50gr de caléndula en un litro de agua. Deja que se enfríe y frota la piel con el líquido resultante.

GATO NERVIOSO: ¿Tu gatito es demasiado inquieto? Dale cada día una infusión de hierbaluisa que dejarás en su bebedero. Con el paso de los días se irá tranquilizando.

ZAPATOS DE ANTE: Cuando quieras limpiar tus zapatos de ante, frótalos con un cepillito especial para ante que levantará el pelo y, después, frótalos con una toallita desmaquilladora o de las que se utilizan para limpiar los bebés. Tendrás zapatos nuevos cada vez que te los pongas.

Val d'Aran
Betren - Vielha



Jonerik
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



CASAU

HOSTAL ERA VERNEDA**

Casa típica aranesa. 15 habitaciones con baño completo, TV, calefacción, parquet y conexión WIFI para ordenadores portátiles. Armario guarda esquis. Parking. Salita con chimenea, juegos y consola. Restaurante abierto previa reserva telefónica. Abierto todo el año.

Deth Sauquer, 6 / Tel. 973 643 334 / www.hostalverneda.com

Descripción.

Áloe es un género de la subfamilia *Asfodeloides* de la *Liliáceas*, la cual comprende más de 200 especies. Tiene su origen en África Oriental y Meridional. Puede alcanzar entre 2 y 3 metros de altura, y raramente alcanza 6 metros.

Recolección.

Las hojas de las cuales aprovechamos la savia, son carnosas, suelen medir unos 50 cm de largo, 10 ó 20 cm de ancho y 5 cm de grueso. Si se les realiza un corte exudan un líquido acuoso con un sabor muy amargo, acumulado en células secretoras que envuelven la región cribosa. Puesto que la pared celular que las separa es muy fina, el jugo fluye fácilmente. El corte en las hojas hay que realizarlo de forma que la secreción pueda recogerse en algún tipo de recipiente. Después se condensa el líquido calentándolo al fuego o al baño María. Se separa la espuma y se deshecha, y el líquido se pasa a otro recipiente en el que se volverá más sólido. Es de esta forma como llega al mercado y se distribuye después en forma de preparados galénicos como gotas, píldoras, supositorios, etc. No es habitual el uso de aloe puro, ya que puede dar reacción en ciertas personas.

Jugo de aloe:

Es la pasta que se obtiene macerando o rallando hojas completas, incluida la piel, la pulpa y las espinas. Se machacan las hojas con un mortero, o rallándolas y mezclándolas hasta obtener una pasta homogénea. También se pueden hacer metiendo las hojas en la licuadora. Este preparado es ideal para uso externo en forma de apósitos o de compresas que se pondrán sobre llagas, quemaduras, heridas, urticarias, etc.

La pulpa:

Se prepara igual que el jugo y se le deja macerar. Se le puede añadir alcohol u otros conservantes como el benzoato monosódico, ácido cítrico, glutamato de potasio etc. Se puede aplicar como tópico, con un algodón o un hisopo, llegando a lugares a los que no se alcanzaría con la hoja con las encías, caries, ventanas nasales. Aplicado con compresas se utiliza como paliativo de las quemaduras solares y diluida en agua hirviendo.

El zumo:

Se obtiene de la filtración de la pulpa y sirve para hacer inhalaciones. Los excedentes sólidos de la pulpa

que ha sido filtrada sirven para preparar el aloe en polvo.

Polvo de aloe:

Se prepara con los residuos sólidos del jugo de aloe y se hace dejándolos secar al sol o al horno suave, después se muele, hasta que formen un polvo terroso. Sirve para hacer tisanas. El té se prepara secando hojas enteras o en trozos y a continuación se muelen. Las tisanas de aloe previenen los mareos producidos en los coches o en los barco, también se utilizan en las crisis asmáticas y en los accesos de tos.

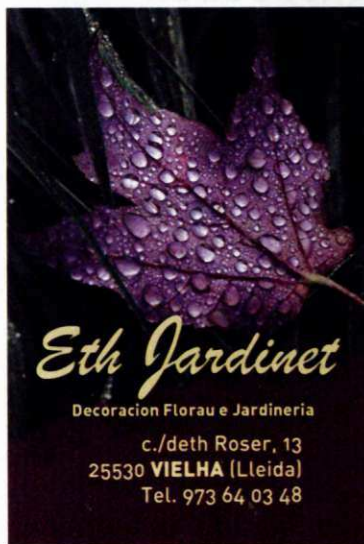


Tintura básica de aloe:

Hojas de aloe completas.....350 g.
Alcohol medicinal de 96°.....550 cc.
Agua destilada o mineral.....450 cc.
Se machacan las hojas bien en el mortero y se mezclan con el alcohol y el agua. Se dejan en maceración 20 días, agitándolo bien durante un minuto todos los días.

A continuación se filtra, primero con una tela fina de algodón y posteriormente con un papel de filtro y se envasa en una botella oscura o protegida de la luz.

Artículo facilitado por Antonia Bergé de Eth Jardinet (2ª parte en la próxima edición)



Eth Jardinet

Decoración Florau e Jardineria

c./deth Roser, 13

25530 VIELHA (Lleida)

Tel. 973 64 03 48

Actividades en Aran

Enero 2012

Del 19 diciembre al 15 enero:
EXPOSICIÓN "AGUA EN EQUILIBRIO". En Era Audiovisuau de Vielha, de 17 a 21 horas. Entrada gratuita.

Del 28 diciembre al 4 enero: **ANTIC VIELHA**. XV Feria de antigüedades, brocantes y coleccionismo. Amplia oferta de artículos: muebles, colecciones, joyas, lámparas, libros, e instrumentos musicales entre otros, con un mínimo de antigüedad de 50 años para los brocantes y de más de 100 años para los anticuarios. Sala Polivalenta de Vielha, 11 a 21. Entrada 2,5€, menores de 16 años gratis.

Día 1: **CONCIERTO DE AÑO NUEVO**. Concierto de música clásica a favor de la Asociación Mundo en Armonía. Iglesia de Baqueira Beret, núcleo 1.500 a las 20:00. Precio 20 €.

Organiza Baqueira Beret. Tel. 973 639 000

Día 5: **CABALGATA DE REYES**. Horarios de las poblaciones: Arties 20:00h, Baqueira 18:30h, Bossòst 18:00h, Gessa 19:30h, Les 18:00h, Salardú 18:30h, Vielha 18:00h.

Era Escòla

informa

ERA ESCÒLA SE INTRODUCE EN LAS REDES SOCIALES

Era Escòla, escuela de esquí del Valle de Aran, como novedad para la temporada 2011/2012 ha creado a través de la web, un blog y un Facebook que ya está en funcionamiento. Las redes sociales es un instrumento muy extendido hoy en día,

A Era escòla esta herramienta le va a permitir contactar mejor con nuestro cliente ofreciéndole la oportunidad de tener una mejor comunicación, circunstancia que beneficia a ambas partes, tanto al cliente como a Era Escòla.



ARIES

Trata de entender exactamente que es lo que hay que mejorar en tu vida de pareja. Respecto a tu salud; el ajeteo que te traes puede ser muy estresante. Mercurio y el Sol transitando por tu casa diez reflejan un periodo muy combativo y lleno de sorpresas en el terreno profesional.



TAURO

Te va a ayudar a sentirte mejor si sabes diferenciar el amor de la amistad. Respecto a tu salud; emplea tu energía en luchar por objetivos que te valgan la pena o acabarás deprimido. Con relación al trabajo no es el momento de valorar erróneamente tus posibilidades. Intenta ser claro y objetivo.



GEMINIS

Hoy vas a recibir afecto por las personas que conforman tu entorno más cercano. Te vas a llevar una sorpresa. Respecto a tu salud; debes mejorar tus defensas. Incrementa tu dosis de vitaminas. Con relación al dinero no te conviene ser exagerado en tus gastos. Ahora debes ser más coherente que nunca en tus planteamientos económicos.



CANCER

Lo que en principio es una virtud, la confianza, puede ocasionarte algún tipo de desilusión amorosa. Respecto a tu salud todo parece indicar que el verdadero descanso es la única técnica que existe para poner en orden tu organismo y tu mente. El tránsito de Marte por tu casa dos indica que lo tienes todo a tu favor para consolidar tus bases económicas.



LEO

Transformar tu día a día sentimental como un juego divertido y lúdico está al alcance de tu mano. Respecto a tu salud; valora lo positivo que tienes y no lo pierdas. Con relación al trabajo; la honestidad y la constancia te van a ser muy útiles a la hora de materializar tus objetivos.



VIRGO

En el amor debes de apostar fuerte por ti, las cartas las tienes en tu mano. Respecto a tu salud; no pases por alto todo lo que afecta a tus emociones. Con relación al trabajo espera sin impacientarte y encuentra tu momento para actuar.



LIBRA

Observa la conducta de alguien muy cercano a ti. Los detalles serán muy elocuentes. Respecto a tu salud; hoy vas a tener una jornada cargada de compromisos, procura que esto no te altere demasiado y te ponga nervioso. En asuntos económicos tienes que demostrar la capacidad que posees para actuar con prontitud e inteligencia.



ESCORPIO

Es probable que tus emociones se disparen y haya más intensidad y pasión en tus relaciones sentimentales. Respecto a tu salud; está mejorando tu forma y respuesta anímica. El tránsito de Venus por tu casa dos indica un periodo bastante afortunado para tus asuntos económicos.



SAGITARIO

En asuntos de amor vas a estar imaginativo, sensible e idealista. Respecto a tu salud; necesitas salir de la rutina, caminar, moverte, o dedicarle más tiempo al entretenimiento. Con relación a tu economía; antes de pensar a lo grande a la hora de gastar dinero soluciona tus pequeños problemas.



CAPRICORNIO

Puedes encontrar en una antigua amistad algo que te resulte muy seductor. Respecto a tu salud; hoy, los ratos de ocio que tengas te harán sentirte muy lleno y vital. En asuntos de dinero ve despacio. Tienes tiempo para planear estrategias y enfocar tus objetivos.



ACUARIO

Tienes un mes ante ti en el que brillarás en todo lo que hagas. Para bien o para mal no vas a pasar desapercibido y todos notarán tu presencia de una manera muy sutil. Además vas a analizar y dar respuesta a los problemas ajenos con una certeza increíble. Vas a necesitar estar aislado y es probable que sientas que los demás no te entienden, todo podría estar motivado por una falta de confianza en ti mismo.



PISCIS

Lo mejor de este mes es tu ánimo optimista y positivo. Aprovecha que el cosmos te es favorable para potenciar tus aspiraciones a todos los niveles. Debes tener cuidado con una cosa: no te dejes llevar por el mal genio, sobre todo con aquellos compañeros de trabajo que no te caen demasiado bien. Cuidado con tus nervios.






la borda
de betren
RESTAURANT
desde 1980 en el Valle de Arón




C/Major, 63 (frente Iglesia)
BETREN Telef. 973 64 00 32

Bar Restaurant
Can Pere



*Plats de'n Pere * Plats del Pere*
Pas d'Arró, 29, 25530 VIELHA
Tel.:973642912 - 676765528

ES PIRENÈUS



DEMANATZ ETH
CATALÒG DE
JOGUETS, SON A
FORÇA BON PRÈTZ.

Presents
Ceramica

Passag de la Libertat, 19
Tel. 973 64 04 73
VIELHA



CASA PAU
SIDRERIA

Pinchos y cazuelitas
Chuleton y pescados asados
al Estilo Vasco
Menú de cuchara económico
"Cupela" de Sidra

C/ Molí, 14
ARTIES - Telf. 973 64 52 31



SPORTS Yeti
SPORTS D'IUÈRN
VENDA / TALHÈR / LOGUÈR

PAS D'ARRO, 48
25530 VIELHA TEL. 973 64 18 86

Parador de Vielha
Tel. 973 64 01 00 - spa.viella@parador.es

**DATE UN CAPRICHIO Y
DISFRUTA DE
NUESTRO SPA**





Con esto de que estamos en Navidad y tal, me había puesto yo en plan tierno y me apetecía contarles alguna historia bonita, de esas de perros que esperan meses junto a la tumba de su dueño o recorren cientos de kilómetros para volver junto a sus amos.

Así que me puse a buscar por Internet, gran pozo de sabiduría al alcance de todos. ¿Qué he encontrado? Pues miren: un artículo sobre un señor, por llamarlo de alguna manera, que durante 5 días tuvo expuestos los cadáveres ahorcados de sus tres perros en la puerta de su casa. O el Gos d'Atura que encontraron en Zaragoza atado a un árbol y cubierto de alquitrán, con la piel completamente quemada: los estudiantes de veterinaria hicieron turnos durante varios días para, milímetro a milímetro, ir arrancándole la masa pegajosa del cuerpo. O, en plan internacional, la historia de Laika, aquella perra que los rusos metieron en el Sputnik en 1957, contándonos la milonga de que regresaría sana y salva en unos días. (Las altas esferas siempre han pensado, y lo seguirán pensando, porque además les damos motivos para ello, que los demás somos imbéciles). La pobre perra se murió de un golpe de calor a las pocas horas del despegue.

Así que comprenderán que la ternura y el espíritu navideño se me hayan ido al carajo. Pero como no quiero que me acusen de aguafiestas, y mentarles los muertos a unos cuantos no es propio de estas fechas, les dejo con un fragmento de un libro, *Memoria de la Melancolía* de M^a Teresa León. Ella expresa un millón de veces mejor de lo que pudiera hacerlo yo, todo lo que quería transmitirles antes de que cuatro capullos me lo fastidiaran. Que lo disfruten y feliz Año.

"Allá, en un jardín cerca del Mediterráneo, la Niebla era reina. Cansada de tanto oír hablar de lo poco que se comía, robó un gran trozo de carne en no sé dónde, depositándolo a los pies de mi madre. Toma, tonta, siempre diciendo que no hay nada que comer. ¡Niebla, Niebla, espejo de virtudes, amor limpio, ternura vigilante! ¡Qué mal debes pensar tú de los hombres en tu cielo de felicidad! Sí, Niebla, sí, pero los hombres se mataban, se destruían hasta el mismo borde del jardín florido donde tú ladrabas. La guerra arremetió contra el mar, levantó las mesas y tiró los manteles y vertió la sal y el aceite y el azúcar... La guerra dispersó a los niños que jugaban y a las mujeres que preparaban la comida. Huyeron las que cantaban en la fuente. Todo lo que tú no hubieras hecho jamás lo hacían ellos, se clavaban los dientes, se mordían la carne, la desgarraban... Fue entonces cuando sucedió aquello, que tú ya has perdonado. Te sorprendió que todas las mujeres de la casa saliesen. Pensaste: van de excursión. Me llevarán. Pero, no, te abandonan por la vida huyendo de la muerte. Llegó un camión. Se llenó de mujeres aterradas y tú corraste detrás de él con toda tu maravillosa juventud, con toda tu alegría, con toda tu fuerza, porque creíste que te pedían que jugases... ¡Más, un poquito más, Niebla! Se te atragantó el aire, jadeaste. ¡Resiste! Es tan difícil correr detrás de un camión, en una carretera donde todo huye... ¡Resiste! ¡Cómo ayudarte si los niños se quedan abandonados y la madre grita que ha olvidado, con el miedo, al más chico en la cama! ¡Resiste! Todo bulle, se lamenta y llora. Tú corres, jadeas... ¡Resiste! Eso le pedían al pobre pueblo español: ¡Resiste! ¿Cómo? No sé, Niebla, en qué momento tus cuatro patitas se doblaron y te quedaste tendida en la cuneta, con la lengua de clavel fuera... ¡Cómo son los hombres!, pensarías oscuramente, y te envolviste en tu piel gris plata, descorazonada de los hombres para siempre."

Eva Deza de Aran Veterinaria (esta vez con ayuda externa)

La Ferme d'Espiau Boutique

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

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

BOTOX: LAS PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES SOBRE ESTE TRATAMIENTO (II)

¿Es perjudicial repetir los tratamientos con frecuencia?

Se puede repetir cada cuatro, cinco o seis meses, según la necesidad y los deseos de la persona. Hay estudios médicos suficientes que así lo avalan. En cuanto a su uso a largo plazo, tampoco se conocen contraindicaciones.

¿Se puede combinar con otros tratamientos?

Por supuesto. Es posible combinarlo con diversos tratamientos de Medicina Estética: electroterapia; laserterapia; cosméticos; biológicos; implantes faciales. De todos ellos el que está más indicado para tratar integralmente el envejecimiento de la piel y las arrugas es el ácido hialurónico de alta calidad.

¿Tiene efectos adversos o contraindicaciones?

No pueden someterse a este tratamiento las mujeres embarazadas, las personas con problemas de coagulación sanguínea y los pacientes que sufran algunos tipos de enfermedades neuromusculares. El médico determinará la idoneidad de cada paciente y explicará los efectos adversos. Entre estos últimos el más frecuente es la moradura que desaparece en pocos días y es debida al pinchazo.

¿Es reversible el tratamiento?

Sí. A partir de unos cuatro meses, las líneas y arrugas atenuadas o eliminadas irán apareciendo poco a poco. No obstante, creo muy importante reiterar que este tratamiento no cambia (no debe cambiar) la expresión general del rostro (a diferencia de la cirugía). Sencillamente elimina la arruga (como si planchara la piel).

¿Quién está capacitado para realizar este tratamiento?

Únicamente un médico titulado y con experiencia demostrada en el tratamiento. Estas condiciones (las dos) son requisitos obligados por el Ministerio de Sanidad y las Consejerías Autonómicas correspondientes. A tal fin existen cursos de perfeccionamiento; muchos de ellos avalados por sanidad (créditos en formación médica continuada).

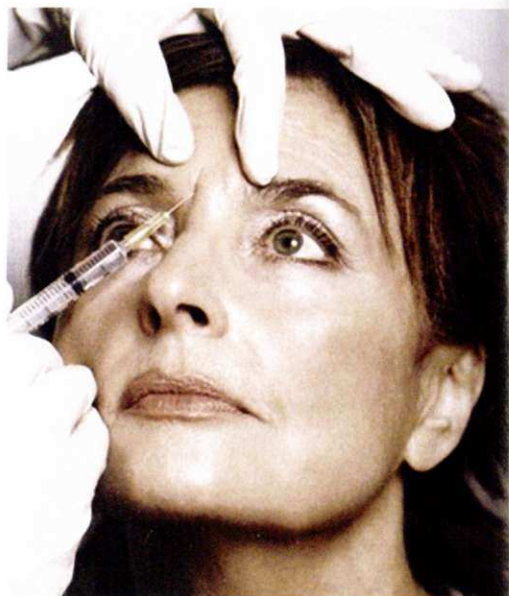
¿Y las llamadas Cremas con efecto botox que prometen resultados similares?

Como muy bien se han encargado de aclarar los farmacéuticos a través de congresos, jornadas y reuniones (además de la sanidad pública, asociaciones médicas científicas, etc...) este concepto pertenece al muy lucrativo negocio de la

publicidad engañosa.

¿Es muy caro el tratamiento?

Como se deduce de lo comentado en estos dos artículos, depende de la zona a tratar y del estado de la piel. Es posible realizar un tratamiento con botox por algo menos de 300 € la sesión.



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

INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA



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

colección otoño-invierno

Tallas especiales (hasta la 64)

Colección primavera - verano

Vestidos de ceremonia



de 10 a 12.30 y de 2.30 a 7 h.

Abierto todos los días

Tel. 973 64 72 02

LES (Val d'Aran)

Café Tè Chocolate

Place N° Thé

Tartas saludables Pastelería

Salón de tè & Pastelería



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



TALLERES MIJARAN

Taller de última generación
en chapa y pintura

Mecánica en general

Ctra. De França, Nau 2 / VIELHA - Tel. 973 64 37 56
talleresmijaran@hotmail.com

BOTOX: LAS PREGUNTAS MÁS IMPORTANTES SOBRE ESTE TRATAMIENTO (II)

¿Es perjudicial repetir los tratamientos con frecuencia?

Se puede repetir cada cuatro, cinco o seis meses, según la necesidad y los deseos de la persona. Hay estudios médicos suficientes que así lo avalan. En cuanto a su uso a largo plazo, tampoco se conocen contraindicaciones.

¿Se puede combinar con otros tratamientos?

Por supuesto. Es posible combinarlo con diversos tratamientos de Medicina Estética: electroterapia; laserterapia; cosméticos; biológicos; implantes faciales. De todos ellos el que está más indicado para tratar integralmente el envejecimiento de la piel y las arrugas es el ácido hialurónico de alta calidad.

¿Tiene efectos adversos o contraindicaciones?

No pueden someterse a este tratamiento las mujeres embarazadas, las personas con problemas de coagulación sanguínea y los pacientes que sufran algunos tipos de enfermedades neuromusculares. El médico determinará la idoneidad de cada paciente y explicará los efectos adversos. Entre estos últimos el más frecuente es la moradura que desaparece en pocos días y es debida al pinchazo.

¿Es reversible el tratamiento?

Sí. A partir de unos cuatro meses, las líneas y arrugas atenuadas o eliminadas irán apareciendo poco a poco. No obstante, creo muy importante reiterar que este tratamiento no cambia (no debe cambiar) la expresión general del rostro (a diferencia de la cirugía). Simplemente elimina la arruga (como si planchara la piel).

¿Quién está capacitado para realizar este tratamiento?

Únicamente un médico titulado y con experiencia demostrada en el tratamiento. Estas condiciones (las dos) son requisitos obligados por el Ministerio de Sanidad y las Consejerías Autonómicas correspondientes. A tal fin existen cursos de perfeccionamiento; muchos de ellos avalados por sanidad (créditos en formación médica continuada).

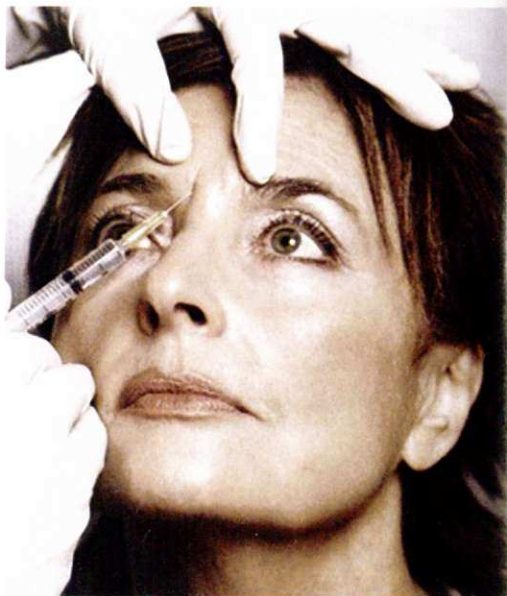
¿Y las llamadas Cremas con efecto botox que prometen resultados similares?

Como muy bien se han encargado de aclarar los farmacéuticos a través de congresos, jornadas y reuniones (además de la sanidad pública, asociaciones médicas científicas, etc...) este concepto pertenece al muy lucrativo negocio de la

publicidad engañosa.

¿Es muy caro el tratamiento?

Como se deduce de lo comentado en estos dos artículos, depende de la zona a tratar y del estado de la piel. Es posible realizar un tratamiento con botox por algo menos de 300 € la sesión.



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

INFORMACIÓN
GRATUITA
PREVIA CITA

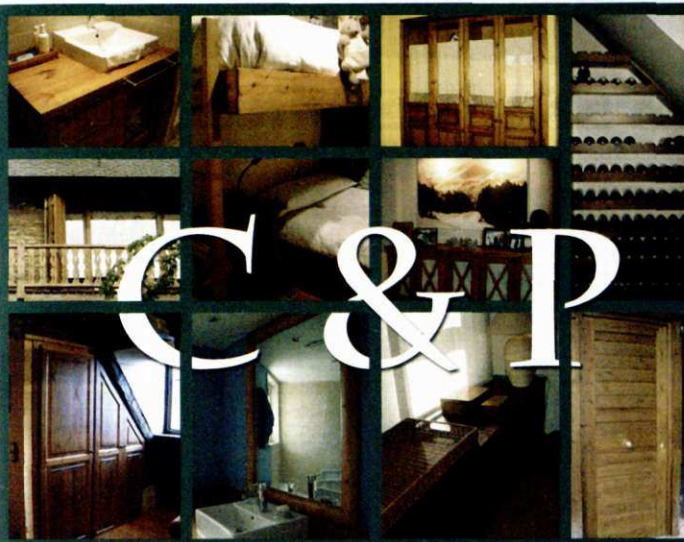


FUSTERIA CLAPERS & PIQUE

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



C & P

colección otoño-invierno

Tallas especiales (hasta la 64)
Colección primavera - verano
Vestidos de ceremonia



de 10 a 12,30 y de 2,30 a 7 h.

Abierto todos los días

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

Café Fé Chocolate

Place N° Thé

Tartas saladas Pastes

Salòn de tè & Pasteleria



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



TALLERES MIJARAN

Taller de última generación
en chapa y pintura

Mecánica en general

Ctra. De França, Nau 2 / VIELHA - Tel. 973 64 37 56
talleresmijaran@hotmail.com



horario de autobuses

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

BÈRET					11:20					17:25						
TANAU	7:40	8:30	9:30	11:30	12:32	13:30	14:30	16:00	17:30	18:30	19:15	20:30	21:30	0:30	4:20	
BAQUEIRA	7:40	8:30	9:30	11:30	12:32	13:30	14:30	16:00	17:30	18:30	19:15	20:30	21:30	0:30	4:20	
TREDÓS	7:43	8:33	9:33	11:33	12:33	13:32	14:33	16:03	17:33	18:33	18:18	20:33	21:33	0:33	4:23	
SALARDÚ	7:46	8:36	9:36	11:36	12:36	13:35	14:36	16:06	17:36	18:36	18:21	20:36	21:36	0:36	4:26	
GESSA	7:47	8:37	9:37	11:37	12:37	13:36	14:37	16:07	17:37	18:37	19:22	20:37	21:37	0:37	4:27	
ARTIES	7:50	8:40	9:40	11:40	12:40	13:39	14:40	16:10	17:40	18:40	19:25	20:40	21:40	0:40	4:30	
GARÓS	7:54	8:44	9:44	11:44	12:44	13:43	14:44	16:14	17:44	18:44	19:29	20:44	21:44	0:44	4:34	
CASARILH	7:55	8:45	9:45	11:45	12:45	13:40	14:45	16:15	17:45	18:45	19:30	20:45	21:45	0:45	4:35	
ESCUNHAU	7:57	8:47	9:47	11:47	12:47	13:52	14:47	16:17	17:47	18:47	19:32	20:47	21:47	0:47	4:37	
BETREN	7:59	8:49	9:49	11:49	12:49	13:54	14:49	16:19	17:49	18:49	19:34	20:49	21:49	0:49	4:39	
VIELHA	8:00	8:50	9:50	11:50	12:50	13:55	14:50	16:20	17:50	18:50	19:35	20:50	21:50	0:50	4:42	
VIELHA	08:05	08:55	10:00	11:55	12:15	13:00	14:00	15:15	17:00	18:00	19:00	20:15	21:00	22:15	00:55	4:45
VILAC	8:07	9:02	10:02		12:17	13:02	14:02	15:17	17:02	18:02	19:02	20:17	21:02	22:17	0:57	
BETLAN	8:08	9:03	10:03		12:18	13:03	14:03	15:18	17:03	18:03	19:03	20:18	21:03	22:18	0:58	
AUBÈRT	8:10	9:05	10:05		12:20	13:05	14:05	15:20	17:05	18:05	19:05	20:20	21:05	22:20	1:00	
PONT D'ARRÒS	8:13	9:08	10:08		12:23	13:08	14:08	15:23	17:08	18:08	19:08	20:23	21:08	22:23	1:03	
[BENÓS]	8:14	9:09	10:09		12:24	13:09	14:09	15:24	17:09	18:09	19:09	20:24	21:09	22:24	1:04	
ES BÒRDES	8:17	9:12	10:12		12:27	13:12	14:12	15:27	17:12	18:12	19:12	20:27	21:12	22:27	1:07	
[ARRÒ]	8:18	9:13	10:13		12:28	13:13	14:13	15:28	17:13	18:13	19:13	20:28	21:13	22:28	1:08	
ERA BORDETA	8:20	9:15	10:15		12:30	13:15	14:15	15:30	17:15	18:15	19:15	20:30	21:15	22:30	1:10	
BOSSÒST	8:23	9:18	10:18		12:33	13:18	14:18	15:33	17:18	18:18	19:18	20:33	21:18	22:33	1:13	
LES	8:25	9:20	10:20		12:35	13:20	14:20	15:35	17:20	18:20	19:20	20:35	21:20	22:35	1:15	
PONTAUT	8:35						14:25		17:25							

BÈRET					7:45					17:25							
TANAU	7:40 <th>8:20 <th>9:20 <th>10:20 <th>12:20 <th>13:30 <th> <th> <th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	8:20 <th>9:20 <th>10:20 <th>12:20 <th>13:30 <th> <th> <th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	9:20 <th>10:20 <th>12:20 <th>13:30 <th> <th> <th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	10:20 <th>12:20 <th>13:30 <th> <th> <th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	12:20 <th>13:30 <th> <th> <th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	13:30 <th> <th> <th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th> <th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	<th>14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th></th>	14:22 <th>15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th></th>	15:40 <th>16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th></th>	16:40 <th>17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th></th>	17:20 <th>19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th></th>	19:00 <th>20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th></th>	20:38 <th>22:38 <th>0:20 </th></th>	22:38 <th>0:20 </th>	0:20	
BAQUEIRA	7:40	8:20	9:20	10:20	12:20	13:30			14:22	15:40	16:40	17:20	19:00	20:38	22:38	0:20	
TREDÓS	7:35	8:18	9:17	10:17	12:17	13:28			14:17	15:37	16:37	17:17	18:57	20:35	22:35	0:17	
SALARDÚ	7:32	8:15	9:14	10:14	12:14	13:25			14:14	15:34	16:34	17:14	18:54	20:32	22:32	0:14	
GESSA	7:31	8:14	9:13	10:13	12:13	13:24			14:13	15:33	16:33	17:13	18:53	20:31	22:31	0:13	
ARTIES	7:29	8:12	9:10	10:10	12:10	13:21			14:10	15:30	16:30	17:10	18:50	20:28	22:28	0:10	
GARÓS	7:27	8:10	9:06	10:06	12:06	13:20			14:06	15:26	16:26	17:06	18:46	20:24	22:24	0:06	
CASARILH	7:28	8:09	9:05	10:05	12:05	13:19			14:05	15:25	16:25	17:05	18:45	20:23	22:23	0:05	
ESCUNHAU	7:25	8:08	9:03	10:03	12:03	13:18			14:03	15:23	16:23	17:03	18:43	20:21	22:21	0:03	
BETREN	7:23	8:06	9:01	10:01	12:01	13:16			14:00	15:21	16:21	17:01	18:41	20:20	22:20	0:01	
VIELHA	7:22	8:00	9:00	10:00	12:00	13:15			13:55	15:20	16:20	17:00	18:40	20:15	22:15	0:00	
VIELHA	07:21	07:55	08:52	09:52	11:52	13:10	13:27	13:50	15:15	16:15	16:52	18:37	19:52	21:52	23:52	5:00	5:27
VILAC	7:20	7:53	8:50	9:50	11:50		13:25		15:10	16:10	16:50	18:35	19:50	21:50	23:50	4:59	5:25
BETLAN	7:19	7:52	8:49	9:49	11:49		13:24		15:09	16:09	16:49	18:34	19:49	21:49	23:49	4:58	5:24
AUBÈRT	7:17	7:50	8:47	9:47	11:47		13:22		15:07	16:07	16:47	18:32	19:47	21:47	23:47	4:57	5:22
PONT D'ARRÒS	7:14	7:47	8:44	9:44	11:44		13:19		15:04	16:04	16:44	18:29	19:44	21:44	23:44	4:54	5:19
[BENÓS]	7:13	7:46	8:43	9:43	11:43		13:18		15:03	16:03	16:43	18:28	19:43	21:43	23:43	4:53	5:18
ES BÒRDES	7:10	7:43	8:40	9:40	11:40		13:15		15:00	16:00	16:40	18:25	19:40	21:40	23:40	4:50	5:15
[ARRÒ]	7:09	7:42	8:39	9:39	11:39		13:14		14:59	15:59	16:39	18:24	19:39	21:39	23:39	4:49	5:14
ERA BORDETA	7:07	7:40	8:37	9:37	11:37		13:12		14:57	15:57	16:37	18:22	19:37	21:37	23:37	4:47	5:12
BOSSÒST	7:04	7:37	8:34	9:34	11:34		13:09		14:54	15:54	16:34	18:19	19:34	21:34	23:34	4:44	5:09
LES	7:00	7:32	8:32	9:30	11:30		13:05		14:50	15:50	16:30	18:15	19:30	21:30	23:30	4:40	5:05
PONTAUT		7:30	8:30														

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BÈRET					10:40					15:10					17:00					
TANAU	7:45				10:55				15:20				17:25				21:20			
BAQUEIRA	8:05	9:30	11:05		12:30			14:05	15:30	16:30	17:30	19:05			21:30	0:30	4:20			
TREDÓS	8:08	9:33	11:08		12:33			14:08	15:33	16:33	17:33	19:08			21:33	0:33	4:23			
SALARDÚ	8:11	9:36	11:11		12:36			14:11	15:36	16:36	17:36	19:11			21:36	0:36	4:26			
GESSA	8:12	9:37	11:12		12:37			14:12	15:37	16:37	17:37	19:12			21:37	0:37	4:27			
ARTIES	8:15	9:40	11:15		12:40			14:15	15:40	16:40	17:40	19:15			21:40	0:40	4:30			
GARÓS	8:19	9:44	11:19		12:44			14:19	15:44	16:44	17:44	19:19			21:44	0:44	4:34			
CASARILH	8:20	9:45	11:20		12:45			14:20	15:45	16:45	17:45	19:20			21:45	0:45	4:35			
ESCUNHAU	8:22	9:47	11:22		12:47			14:22	15:47	16:47	17:47	19:22			21:47	0:47	4:37			
BETREN	8:24	9:49	11:24		12:49			14:24	15:49	16:49	17:49	19:24			21:49	0:49	4:39			
VIELHA	8:25	9:50	11:25		12:50			14:25	15:50	16:50	17:50	19:25			21:50	0:50	4:42			
VIELHA	08:30	10:00		11:55		13:00	14:30	16:00	17:00	18:00	19:30	19:55	22:00	00:55	4:45					
VILAC	8:32	10:02		11:57		13:02	14:32	16:02	17:02	18:02	19:32	19:57	22:02	0:57						
BETLAN	8:33	10:03		11:58		13:03	14:33	16:03	17:03	18:03	19:33	19:58	22:03	0:58						
AUBÈRT	8:35	10:05		11:59		13:05	14:35	16:05	17:05	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	17:08	18:08	19:38	20:01	22:08	1:03						
[BENÓS]	8:39	10:09		12:02		13:09	14:39	16:09	17:09	18:09	19:39	20:02	22:09	1:04						
ES BÒRDES	8:42	10:12		12:03		13:12	14:42	16:12	17:12	18:12	19:42	20:03	22:12	1:07						
[ARRÒ]	8:43	10:13		12:04		13:13	14:43	16:13	17:13	18:13	19:43	20:04	22:13	1:08						
ERA BORDETA	8:45	10:15		12:06		13:15	14:45	16:15	17:15	18:15	19:45	20:06	22:15	1:10						
BOSSÒST	8:48	10:18		12:13		13:18	14:48	16:18	17:18	18:18	19:48	20:13	22:18	1:13						
LES	8:50	10:20		12:18		13:20	14:50	16:20	17:20	18:20	19:50	20:18	22:20	1:15						
PONTAUT																				

horario de autobuses

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

	10:15					15:10									
BERET															
TANAU	7:45		10:00			13:50	14:55								
BAQUEIRA	7:40	8:50	9:50	10:20	11:50			16:50	17:50	19:50	22:20	0:20			
TREDÒS	7:35	8:47	9:47	10:17	11:47	13:47	14:47	16:47	17:47	19:47	22:17	0:17			
SALARDÚ	7:32	8:44	9:44	10:14	11:44	13:44	14:44	16:44	17:44	19:44	22:14	0:14			
GESSA	7:31	8:43	9:43	10:13	11:43	13:43	14:43	16:43	17:43	19:43	22:13	0:13			
ARTIES	7:29	8:40	9:40	10:10	11:40	13:40	14:40	16:40	17:40	19:40	22:10	0:10			
GARÓS	7:27	8:36	9:36	10:06	11:36	13:36	14:36	16:36	17:36	19:36	22:06	0:06			
CASARILH	7:26	8:35	9:35	10:05	11:35	13:35	14:35	16:35	17:35	19:35	22:05	0:05			
ESCUNHAU	7:25	8:33	9:33	10:03	11:33	13:33	14:33	16:33	17:33	19:33	22:03	0:03			
BETREN	7:23	8:31	9:31	10:01	11:31	13:31	14:31	16:31	17:31	19:31	22:01	0:01			
VIELHA	7:22	8:30	9:30	10:00	11:30	13:30	14:30	16:30	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	16:25	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	16:20	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	16:19	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	16:17	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	16:14	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	16:13	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	16:10	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	16:09	17:09	19:08	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	16:07	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	16:04	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	16:00	17:00	19:00	21:30	23:30	4:40	5:05
PONTAUT															

LINEA REGULAR DIÀRIA DE DILLUNS A DIVENDRES

ORARI DE TRANSPÒRT CASAU

8:35	14:30	CASAU	14:25	17:23
8:38	14:35	PARADOR	14:23	17:23
8:40	14:40	VIELHA (cine)	14:20	17:20
8:45		VILAC	14:15	17:15
8:55		VIELHA (centre escolar)	13:55	17:00

(1)

(1)

(1) Dimèrcres e diuèndres

DISSABTES E VIGILIES DE HESTES

		BERET		
		TANAU		
2:50	4:20	BAQUEIRA	2:20	4:20
5:53	4:23	TREDÒS	2:17	4:17
2:56	4:26	SALARDÚ	2:14	4:14
2:57	4:27	GESSA	2:13	4:13
3:00	4:30	ARTIES	2:10	4:10
3:04	4:34	GARÓS	2:06	4:06
3:05	4:35	CASARILH	2:05	4:05
3:07	4:37	ESCUNHAU	2:03	4:03
3:09	4:39	BETREN	2:01	4:01
3:10	4:42	VIELHA	2:00	3:58
3:15	4:45	VIELHA	1:52	3:57
3:17	4:49	VILAC	1:50	3:56
3:18	4:50	BETLAN	1:49	3:55
3:20	4:52	AUBÈRT	1:47	3:53
3:23	4:55	PONT D'ARRÒS	1:44	3:50
3:24	4:56	BENÒS	1:43	3:49
3:27	4:57	ES BÒRDES	1:40	3:46
3:28	4:58	ARRÒ	1:39	3:44
3:30	5:00	ERA BORDETA	1:37	3:42
3:33	5:03	BOSSÒST	1:34	3:39
3:35	5:05	LES	1:30	3:35
		PONTAUT		

VAL D'ARAN - LLEIDA - BARCELONA

SORTIDA		ARRIBADA		
VIELHA	LLEIDA	BARCELONA	AEROPÒRT	
5:00	-	8:45	10:15	Diari
5:30	8:30	11:25	-	Diària a disabla
6:00	9:00	11:45	-	Dimèrcres
7:45	10:15	-	-	Enllaç AVE/AVANT Diari
9:15	11:45	15:00	-	Enllaç AVE/AVANT Diari (feiners)
13:30	16:30	19:25	-	Diari
17:00	18:30	21:45	-	Diari

BARCELONA - LLEIDA - VAL D'ARAN

SORTIDA		ARRIBADA		
AEROPÒRT	BARCELONA	LLEIDA	VIELHA	
8:30	8:45	9:00	12:15	Diari
	9:00	-	13:45	Diari
	14:15	16:30	19:55	Enllaç AVE/AVANT Diari
	15:30	18:15	20:45	Enllaç AVE/AVANT Diari
15:30	16:00	-	20:45	Diari
	18:45	19:00	22:00	Diària a Disabla

ORARI DE TRANSPÒRT CANEJAN (dimèrcres)

10:00	CANEJAN	13:30
10:20	LES	13:10
10:30	BOSSÒST	13:00

ORARI DE TRANSPÒRT BAUSEN (dimèrcres)

11:00	BAUSEN	14:30
11:20	LES	14:10
11:30	BOSSÒST	14:00

ALSA	→	RENFE	←
vieilha	lleida	sortida renfe lleida	arribada BARCELONA
5:30	9:10	9:40 ave	10:54
7:45	10:30	11:40 ave	12:54
7:45	10:30	12:05 avant	13:17
9:15	12:45	13:20 ave	14:25
13:30	17:10	17:40 ave	18:54

RENFE	←	ALSA	→
ortida renfe BARCELON	arribada LLEIDA	LLEIDA	vieilha
8:15 AVE	9:18	10:15	12:45
14:10	15:20	16:15	18:45

ALSA	→	RENFE	←
vieilha	lleida	sortida renfe lleida	arribada MADRID
7:45	10:30	11:05 AVE	13:23
9:15	12:45	13:05 AVE	15:23

RENFE	←	ALSA	→
sortida renfe MADRID	arribada LLEIDA	LLEIDA	vieilha
7:30 AVE	9:38	10:15	12:45
13:30:00 AVE	15:38	16:15	18:45



Era nhèu ei sonque eth principi ...

Romanic. Crompes. Gastronomia. Cultura.
 Relax. Spa. Luxe. Rotes. Senderisme. Espòrt. Natura.
 Art. Istòria **Tostemp ena Val d'Aran.**

www.visitvaldaran.com


VAL D'ARAN
 Era essència des Pirenèus

Conselh  Generau d'Aran

Intermarché

Les Mousquetaires

INTERMARCHÉ ESPECIALISTA
en productos frescos, regionales
y locales a precios "Mousquetaires"



Siempre los mejores precios, aproveche nuestras
excepcionales ofertas de nuestro **42 ANIVERSARIO**.



FELIZ NAVIDAD y AÑO NUEVO

Intermarché



De Lunes a Sábado
de 9 a 19,15

Les Trêtes

MOUSTAJON - 31110 LUCHON

Tel. 00 33 561 79 24 00

Fax: 00 33 561 79 83 01



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



L'AJUNTAMENT DE VIELHA E MIJARAN VINCULARÀ EL SALARI AL RENDIMENT LABORAL

L'Ajuntament de Vielha e Mijaran, va aprovar, a la sessió ordinària del Ple celebrat el dimecres passat, la creació i posada en pràctica del mètode que aconseguixi vincular la retribució dels salaris al compliment d'objectius, dins del paràmetre de la productivitat.

Segons va confirmar l'alcalde, Àlex Moga, "ens vam reunir amb el Comitè d'Empresa per tal de plantejar-los aquesta possibilitat i hem trobat total predisposició, que agraeixo molt sincerament, per establir a partir d'ara els paràmetres generals d'aquesta retribució excepcional en funció del rendiment laboral de cadascun d'ells".

La proposta, es preveu que sigui definida en els propers dies en tant que falten alguns paràmetres d'implementació que es volen consensuar amb el Comitè d'Empresa.

La proposta que es va aprovar al Ple i que compta amb el vist i plau del Comitè d'Empresa, ha estat congelar els salaris per a l'any 2012 de tot el personal al servei de l'Ajuntament i dotar el concepte de productivitat de fins a un increment del 4% del salari, seria aquest increment el que oscil·laria en funció del rendiment laboral.

"Estem en disposició de dir, que tant el Comitè d'Empresa com el staff polític de l'Ajuntament, creiem



nota de premsa

La Associación deth Comerç de Vielha e Mijaran organiza este año el tercer concurso de escaparates en Vielha. Se celebrará entre el 15 de Diciembre y el 8 de Enero y está subvencionado por la CCAM (Consorti de Comerç, Artesania i Moda de Catalunya), el Conselh Generau d'Aran y el Ayuntamiento de Vielha. En esta ocasión, un total de 27 comercios mostrarán su mejor hacer en cuanto a escaparates navideños se refiere. Como novedad, en esta edición se emitirán 4 premios independientes, que son: premio al

escaparate más original, al mejor iluminado, al de mejor composición y el más votado por el público. El público dispondrá de un folleto con la ubicación de los comercios participantes y un boleto para poder dar su voto al escaparate que más le ha gustado. Este folleto está disponible en los comercios de la asociación, así como en la Oficina de Turismo. La entrega de premios se celebrará el 13 de Enero y estará amenizada por una charla-teatro y complementada por un refrigerio.

Bar- Hotel Restaurante

SULEY



15 habitaciones.

Comedor 65 plazas,
gran terraza de 40 plazas.
Menús para grupos

c/ deth Lop s/n BOSSOST
tel. 973 64 83 63

MANEL CAPEL Taxi 4x4

Confort y seguridad , climatizado,
DVD, USB y MP3.
(6 plazas) corto y largo recorrido.



Transfers AVE , aeropuertos:
Barcelona, Toulouse etc. .



Tel. 659 90 38 84
973 64 53 74

Lleida Arties Baqueira

Vielha Pensión Montarto

Pensió ** Montarto



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

www.pensionmontarto.es



ZAPATO RÁPIDO
CALZADOS MARISA PIQUÉ

GRAN SURTIDO EN BOTAS
ZAPATOS, DESCANSOS
BOTAS DE MONTAÑA Y
DEPORTIVAS
REPARACIONES

AV. PAS D'ARRÓ, 4B
VIELHA
TEL. 973 64 12 22

NHAC

SnowBar Restaurant Lounge

Galería Comercial Val de Ruda - Baqueira

Tel. 973 644 776

hola@nhac-baqueira.com www.nhac-baqueira.com

8:00h a 23:00h



ETH CERER

Vinoteca & Delicatessen

Jamón de bellota, torradas,
especialidad gin tònics,
mojitos y caipiriñas.
Abierto desde las 16 horas

c/ Mayor, 20 • UNHA
Telfe. 617 652 418



HOTEL CASTIERU**

Hotel pequeño y confortable
con habitaciones suite.
A 10km de las pistas de esquí.
Wi-fi. Parking.
Restaurante.

Cocina aranesa casera.
Carnes de caza y caballo.

Ctra. Baqueira, s/n - ESCUNHAU
Tel. 973 641 628/ Fax 973 64 04 70



SI TODOS LOS MULTIMILLONARIOS VISTEN DE TRAJE Y CORBATA... ¿POR QUÉ NOSOTROS NOS HEMOS DE EXHIBIR PÚBLICAMENTE EN CALZÓN CORTO?

ESTOY CONTIGO: ES UNA DISCRIMINACIÓN.



RESTAURANTE - LLESQUERIA
"EL MOLÍ"

Carnes, verduras
y pescados a la brasa
"Calçots"

Lunes mediodía cerrado

c/ Sarrulera, 26 - VIELHA - Tel. 973641718

LA
TERTULIA
UNHA

Especialidad en montaditos
calientes, raciones para picar,
menus especiales, vinos y
copas(gin tonics, mojitos, etc)
Abierto todos los dias
no cerramos
cocina en la tarde.

Calle major 45 / Unha
tlf.-973644665
latertuliaaran@gmail.com

Assessorament



LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

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



San Joan de Toran
BAR • TABERNA • RESTAURANTE

CARNE A LA BRASA • ESPECIAL PARA GRUPOS
COMIDAS • BEBIDAS • EXPOSICIONES

www.sanjoandetoran.com

tel: 679 75 47 04

AUTODEFINIDO

ESCADOR ZALAFORO Elevación	Pensero Traslada aquí	Sociedad Anónima Vera del árbol	Interpretar lo escrito	Adornos de las cejas Mesquino	Qué dolor Unidad radia o civa
Alquitrán de la época ACTUAL			Tieno Reversendo abrevado		Ego, el que ruscaba Cerebro
Narración Platino			Llunt en popos blancos		Existe SUPPORT ESTEREO
Lengua provincial Dispere a gol	Insecto, cucaracha	Escritura de la herencia		Las hace el borrado Penetro	
Nombre de letra Entre blanco y negro				Para llenar el punto caldador de agua	Noble, fad y sincero
Idas de Alondras Corta por la hoja				Afirmación Observar por los días	Arriega-se Enredos
		Viz muy fuerte Castilla de Adán	Pata del cerdo Atasca	Dios de los mahometanos Descanso	
Prostituta Holino			Desafío Dios griego de la guerra	Medida de la gravedad Tres en romanos	Pintura con colores diversos en a calle
Hospitales Frecuencia modulada	Eve Duarte de Parón Todavía				Nuevo Tejamento
	La nota de antiguamente	Digita vuestras plaguas	Más pasapelo mueble para refrescos		Nordista abrotado



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

1 1 1 1 1 1

Con
estos seis 1 y tres signos + se puede
obtener un total de 24



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

alèxia grustan

graphic studio



625 14 25 05
alexiapublicigraf@telefonica.net



Restaurante TURNAY

Gracias a la dedicacion familiar y tras años de experiencia seguimos ofreciendo la autentica cocina tradicional aranesa, donde la calidad, servicio y precio hablan por si solos

Restaurante TURNAY Desde 1977
Escunhau / Tel. 973 64 02 92

Restaurante ETH PUI Desde 1987
Unha / Tel. 973 64 53 74



Restaurante ETH PUI

Happy New Year
BONNE ANNÉE
Eròs An Nau
Felic any nou
Feliz año nuevo
bona anada

RADIO VALPIRENEOS

www.rvpfm.net 99.5 fm Comminges

Orange 3G
iTunes LIVERADIO

era val de d'auti temps!

Es pastilhes



Èren es sèt deth maitin e coma cada dia ad aquera ora, me preparè entà gèsser e anar a endreçar eth bestiar.

Quan daurí era pòrta dera entrada me trobè damb ua nheuada molt grana.

Auie nheuad sense parar tota era net e ja non se vedie cap de camin. "Me calerà ua estona entà hèr rota enquia era bòrda", pensè. Ben abrigat me n'anè.

Quan arribaue deuant dera casa de Joan des deth Solèr, m'estranhè en veir ad aqueres ores deth maitin es hièstres dubèrtes e lum ena codina.

Non ère costum sua d'èster tant maitièr e coma es dies passadi non se trobaue guaire ben, me parè e en tot cridar-lo entrè.

Joan, ja s'auie vestit e endreçat entà anar-ser'n entà Bossòst. Auie passat ua mala net e se n'anaue a veir eth mètge. Non volec que l'acompanhèssa, me diguec que ja se trobaue pro fòrt entà anar-se'n solet.

Se'n portèc ua pala e se n'anèc camin entà baish. Entà meddia, ja auie tornat entath pòble e mos passèc a veir en casa coma hège lèu cada dia.

Li demanèrem se com se trobaue e mos contestèc que eth mètge li auie dit que seguraments èren es fiebres maltes, mès que li auie receptat ues pastilhes que li auien anat molt ben.

Mos ensenhèc era caisha, ueda, pr'amor que en un còp ja s'auie empassat totes es pastilhes e no n'i quedaue cap.

Nosati mos espantèrem e li demanèrem s'eth mètge non li auie dat cap de mesura entà prener aguestes pastilhes.

Eth mos contestèc que òc, que li auie dit de prener-se'n ua cada ueit ores, mès que eth se volie guarir lèu e pensèc que se se prenie tota era caisha en un còp n'auançaríe mès.

Er òme se guaric des fiebres maltes e viuèc encara molti ans

Entrevista hèta pera Senhora Miriam Boya Castet ath Senhor Eduardo Castet Monge Eth 14.11.1989

(Deth libre Istòries d'Aran)



El caei empieza la temporada con actividades y nombrando a Ferran Peus presidente honorífico

A pesar de que la falta de nieve ha impedido que la estación de Baquiera-Beret abriese para el Puente de la Purísima y que los diferentes grupos del CAEI esquiaran, el club ha empezado la temporada de invierno ofreciendo una gran variedad de actividades para todas las edades.

Siempre pendientes de que tanto los más pequeños como los mayores disfruten con el club, los entrenadores realizaron un planning de actividades que fueron desde juegos, excursiones, patinaje sobre hielo, piscina, etc..... Y una prueba de ello es la gran afluencia de socios del CAEI a pesar de que no se pudo esquiar.

Otra de las actividades del club que se realizó durante este Puente fue la celebración de la Asamblea General Ordinaria anual, asamblea que este año tenía una característica diferente a todas las que se han celebrado hasta la fecha, ya que además de presentar la nueva Junta Directiva a los socios (El pasado mes de septiembre se celebraron elecciones), se nombró a Ferran Peus, Presidente Honorífico de la entidad.

Ferran Peus, socio fundador y presidente durante los 20 años de vida del club, junto con la que ha sido hasta ahora la Junta Directiva, ha hecho una magnífica labor convirtiendo el CAEI. en un club de referencia dentro del mundo de los deportes de invierno.

Así que un año más y esperando la nieve anunciada, hemos empezado la temporada con fuerza y dispuestos a ofrecer a los socios los mejores servicios de los que disponemos.



Aran pour nos amis les francos

DU RISQUE POUR UN MELON (1^{ère} partie)



Je me trouvais dans un magasin de légumes, bien à la mode ce temps-ci, et que tout le monde appelle « bio », et je touchais devant moi toute une série de melons verts pour arriver à comprendre lesquels étaient murs et lesquels étaient sucrés, quand, derrière moi, une voix de femme me demande « Monsieur ? » vous vous y connaissez en melons ? Lesquels de tous ceux-là sont mûrs ? « Je me retournais, et je répondis à la dame : « Madame, ces melons sont difficiles à choisir, car cela doit faire deux mois qu'ils sont dans une chambre froide. Ils ont été ramassés qu'ils étaient encore des « bébés melons ». Et même moi que je croyais m'y connaître, je me trompes très souvent.

La dame me dit : « Pourtant, vous autres, les espagnols, vous mangez beaucoup de melons verts ! » - oui, chez nous, des champs à perte de vue font la culture des melons verts, mais choisir un melon dans un champ, ce n'est pas la même chose que le choisir dans un présentoir après qu'il soit passé dans multiples processus de vente, car il faut qu'ils fassent une grosseur, un poids, qu'ils tiennent le coup au transport, et après à la conservation, et enfin à la vente. Milles trucs inventés par le monde moderne, qui rendent les choses simples très compliquées. Madame, puisque vous êtes amatrice de melons verts, je vais vous raconter une aventure parmi toutes celles où j'ai risqué très gros, étant enfant, pour manger du melon. Figurez-vous que le vieille personne que vous avez devant vous a été un gamin de 12 ou 13 ans, et qu'à l'époque de notre jeunesse, nous ne connaissions pas les abris de bus à casser, ni de voitures à brûler. C'est très simple, car ça existait très peu chez nous. En plus, avec le régime de Franco, personne dans notre village ne faisait de régime pour maigrir. Alors notre passion, c'était de manger. Et comme rien ne traînait dans les rues de mangeable, nous faisons de tourisme vert. Et ayant la chance d'être valenciens, les fruits dans les champs ne manquaient pas, alors dès que la nuit tombait et malgré l'interdit de nos parents, nous partions manger les fruits de saison, et vivre de drôles de dangers, car de nuit et de jour, les champs étaient surveillés soit par des propriétaires, soient des gardes

qui habitaient le temps de la récolte dans les baraques faites de branches sous un arbre le plus près possible des fruits qu'ils devaient protéger, mais que nous cherchions à manger, et que les voleurs de métier volaient pour le vendre au marché noir, très développé à cette époque.

Pour revenir à nos melons, près du village, nous avions un immense champ, qui d'après nous était le paradis du melon. Nous le contemplions de loin, et tout en nous léchant les babines, nous faisons des projets pour nous faire une ventrée.

Le propriétaire du paradis à melons avait la réputation d'avoir la meilleure qualité de la région, mais aussi le plus sale caractère du département, et comme Franco avait interdit les armes à feu, (quelle chance) notre fabricant de melon montait la garde armé d'un Bara. Une tige de bois souple incassable, avec laquelle il dissuadait les amateurs de melon de venir chez lui faire la bombance. Après pas mal d'étapes visuelles toute notre bande, nous avions décidé d'attaquer les fruits défendus le samedi après le concert habituel que donnait la bande de musique dans la place du village, tout en tenant en compte que notre garde assisterait, car c'était une passion commune à tout notre village. Notre plan était mis au point comme au cinéma, réglé à la minute. Evidemment sans montre, car dans le village, il devait bien en avoir dix. Alors nous avions décidé d'attaquer le champ, couteau en main, et en rampant, et une fois devant un melon, il fallait très vite découper un carré de quatre centimètres, le sortir planté au couteau, le porter à la bouche, et le goûter. S'il était mur, le découper vite en tranches, et tout en restant couché, lui faire sa fête. Inutile de vous dire que nous mangions pas mal de terre, quelques asticots, mais nous vivions des aventures comme au cinéma.

Ecrit par M. Jo Tarin de Cornebarriet

Suite dans la prochaine édition



Submergeix-te en les aigües sulfurades de
TERMAS BARONÍA DE LES
 Un plaer per a cos i ment

**Circuit termal, tractaments personalitzats, bellesa,
 massatges, teràpies, fotodepilació làser...**

Informació i reserves: T. +34 973 64 8717
 info@termasbaroniadeles.com • www.termasbaroniadeles.com



AGNEU NADEL
REGALA
 CAVIAR COSMÈTIC
 BARONIA DE LES!!



BARONIA DE LES
 CAVIAR COSMÈTIC
 TRACTAMENTS FACIALS I ANTI-AGING

www.caviarbaroniadeles.com

Termas Baroniá de Les
 disposa d'una exclusiva i pionera
 línia de productes cosmètics
 amb Caviar del Val d'Arán



Pinchos y Raciones.
Taste & shopping
Grandes vinos por copas



Paseo de la libertad,5 / VIELHA / Tlf.626 54 56 97

RESTAURANT

**La fonda
 d'en Pep**

CODINA CATALANO-ARANESA
 SELÈCTA BODEGA

Especialitats amb:
 Cargols
 Ous trencats amb foie
 Cazuelitas

Av. Pas d'Arro, 52
 25530 Vielha
 Tel. 973 642 654
www.fondadenpep.com

SOLUCIONES

A	C	S	L	P	A	Y
A	L	T	U	R	A	E
R	E	A	L	M	A	D
R	E	L	A	T	O	N
P	T	O	E	S	E	S
O	C	E	N	T	R	O
C	H	U	T	T	U	S
E	R	E	R	E	D	E
C	R	I	S	S	I	E
R	A	T	V	A	L	A
G	E	N	A	C	P	E
R	A	M	E	R	A	R
H	O	E	V	I	T	A
S	A	N	A	T	O	R
F	E	U	T	O	R	E
M	E	N	O	K	A	S
M	E	N	O	K	A	S

Operación: 1+1+11+11=24

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

Ara Nau VOS DESIRE
 BONES HÈSTES

Er 'Anditada' compde enguan damb productes aranesi e mès visitaires

Era *Anditada* barrèc eth dia 11 de deseme era setmana gastronòmica dedicada ar andito, era languissa típica de Bossòst. Totun, força restaurants e bars encara auferthen enes sòns plats eth producte estrelha der iuern, laguens d'ua gastronomia de qualitat e ara man de toti. Es anditos se pòden crompar enes carnisseries deth pòble de Baish Aran.

Es nombrosi visitaires dera hèira poderen gaudir d'ua degustacion gratuita d'andito damb crema de mongeta de Bossòst, qu'ei tanben un producte autoctòn. Enguan era fira compdèc damb era venda de productes hèti en Aran, coma hormatge, patè, chuc de poma, eca. e d'auti deth Pirenèu centrau, tant aragonès coma francés.

Eth Tinent d'Alcalde, Amador Marqués, a declarat que "eveniments com aguest compden damb eth suport der Ajuntament entà dar un pas entà dauant

e projectar-mos mès enlà der encastre locau damb er objectiu d'atrèir visitaires moigudi per un torisme comercial, culturau e gastronòmic".



Er Ajuntament de Bossòst amplie eth tèrme d'exposicion publica deth POUM

Er Ajuntament de Bossòst a decidit ampliar eth tèrme d'exposicion e informacion publica deth Plan d'ordenacion urbanística municipau (POUM) de Bossòst enquiath dia 16 de gèr de 2012. Er objectiu dera prorròga ei garantir mès transparéncia, informacion e un consens ampli damb es vesins e vesies. Eth POUM s'aprovèc de forma iniciu eth passat dia 30 de seteme en session plenària damb un periòde d'allegacions de 45 dies.

D'aguesta forma, es vesins interessadi poderàn consultar o, en sòn cas, presentar allegacions, pendent un periòde mès long. Er Alcalde Francisco Rodriguez Miranda a declarat que "era intencion der Ajuntament ei dar mès temps ara gent tà que pogue

campar damb tranquillitat eth plan qu'a de substituir es Normes subsidiàries der an 1982, atau coma mane era lei". Tar Alcalde, "ei important qu'es vesins deth pòble s'informen e s'impliquen, e entre toti pogam mielhorar aguest plan qu'a d'assegurar un futur de progrès entà Bossòst".



Bossòst a estauviat enguan mès deth 30 % ena despena des lums de Nadau

Er Ajuntament de Bossòst a previst estauviar-se enguan mès d'un 30 % ena despena des lums de Nadau. "Aguesta ei ua mesura de restriccion pressupostària que seguis era politica d'austeritat des administracions, mès damb era voluntat de preservar es inversions en politiquas tan fonamentaus coma era educacion, atau coma demòstre era apòsta per bastir ua naua Escòla Mairau en 2012", segontes a informat eth Tinent d'Alcalde, Amador Marqués.

Era Brigada de Servicis Municipau placèren, es lèu de 140 figures de hiu luminòs de baish consum, qu'enguan representen un 22 % mens respècte deth Nadau de 2010-2011. Dempús d'aue avalorat diuerses

propòstes, er Ajuntament optèc pera mès economica e era qu'a aufertat mès prestacions, incluides es lums der arbre, entà contribuir ara reduccion dera despena finau.



Tema: Informática Básica, monta tú mismo un equipo
Nivel : BASICO

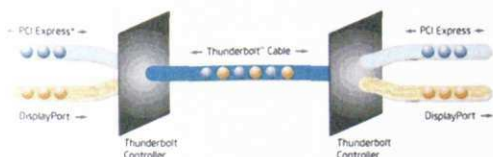
¿Qué es Thunderbolt?

Thunderbolt es lo que antaño denominábamos el *royecto*. Se trata de un nuevo desarrollo cuyo fin es crear una nueva interfaz de conexión entre dispositivos.

La principal diferencia de Thunderbolt respecto de otras tecnologías como es que la información se mueve mediante pulsos de luz. Moviéndonos a datos numéricos podemos hablar del ancho de banda de Thunderbolt: 10 Gbps, el doble que el actual USB 3.0.

En la realidad, los usuarios utilizaremos un único cable. Como USB, eSATA o Firewire. Un cable que conectaremos al ordenador por un lado, y al dispositivo por el otro extremo. Y a funcionar.

Una de las principales ventajas de Thunderbolt respecto de otras interfaces es que será muy dinámica. Podrá hacer tanto para datos como para video o audio, dependiendo de qué dispositivos estamos conectando. Esto es debido a que Intel ha desarrollado Thunderbolt bajo dos protocolos: PCI-Express y DisplayPort.



Mediante el protocolo PCI-Express se moverán los datos, mientras que DisplayPort será el encargado de mover el video a través del cable. Intel nos ha

confirmado que está trabajando para llevar Thunderbolt a otras conexiones, como podrían ser eSATA o Firewire.

Sin embargo, una de las grandes ventajas de Thunderbolt es que se da la posibilidad de instalar dispositivos en cadena. Por ejemplo, que podremos conectar un disco duro a un monitor por USB, y el monitor al portátil mediante Thunderbolt (más concretamente a través de DisplayPort) y entonces los datos del disco duro se verán reflejados en el ordenador. Por ahora el límite está en poder conectar hasta seis dispositivos simultáneamente en cadena, al menos en los .

Seguimos con los aspectos técnicos de Thunderbolt: otro dato muy importante es que el ancho de banda es bidireccional, es decir, tendremos 10 Gbps en cada sentido. Si conectamos un soporte de almacenamiento externo podremos mover un fichero del ordenador al disco a una tasa de transferencia de 10 Gbps, y a la vez mover otro fichero del disco al ordenador a otros 10 Gbps sin que afecte a la otra operación.

¿USB 3.0 o Thunderbolt? Son tecnologías parecidas, pero diferentes: USB 3.0 se ciñe única y exclusivamente a la transmisión de datos, mientras que Thunderbolt combina protocolos de datos y/o video (PCI-Express y DisplayPort, respectivamente).

Parece claro que la velocidad está muy a favor de Thunderbolt, en torno a el doble (10 vs. 5 Gbps). Sin embargo, USB 3.0 es una tecnología mucho más conocida, implementada ya en todos los ordenadores modernos.

Carolina Toló Vega / info@abanikoos.com



ABANIKOOS

Diseño web y promoción digital
Mantenimientos informáticos
Venta de productos informáticos y recambios
Instalación de TPVS

soporte@abanikos.com Tel. 646 833 877

una casa en el Valle

Flirteos

El chalet de Productora de Les nos ha servido a Montse y a mi para conocer más de cerca a amigos y amigas de nuestros hijos e hijas por si había alguna "liaison dangereuse" que nos pudiese poner los pelos de punta. En Barcelona o en Cabrils, la visita esporádica del o de la aspirante, no permitía darnos cuenta de alguna falta de ética importante, que pudiese constituir un peligro real e inminente para el hijo o la hija, que no lo veían desde su nube rosada de amor juvenil recién despertado. Pero un fin de semana en el chalet de Les, en el barullo de comunidad de veinte personas (colas para el cuarto de baño, sitio en los coches para Baqueira, esquias con palos y guantes de cada uno) era un tamiz perfecto para detectar defectos.

Un año, para Pascua, llegó en su coche muy "fardón" un amigo de una de nuestras hijas (no recuerdo de cual) que ella nos había avisado con vibrante ilusión en los ojos, de su invitación a estar con nosotros unos días en el chalet, y al que sólo habíamos visto unos minutos en casa en Barcelona. Llegó a Les la tarde del martes, y Montse y yo habíamos aceptado, con nuestra hija, que se quedaría hasta el lunes de Pascua, como todos.

Durante la cena sólo hubo un pequeño detalle. Había dos botellas de vino tinto en la mesa. Una, abierta y por empezar, de un Paternina Banda Azul, sencillo pero honestamente bueno, y corriente en nuestra casa. La otra, en la que sólo quedaba un culín para un solo vaso de vino era de una reserva del Marqués de Murrieta, de un año excepcional, regalo de un

cliente agradecido por el pago correcto de nuestra London&Lancashire del incendio en su almacén de vinos, y que yo abrí al llegar aquel año. Nuestros hijos casi no bebían vino. La tradición de nuestra casa ha sido siempre de que el más pequeño o pequeña en la mesa bendice la comida o la cena. Y aquella noche, cuando todos sentados esperábamos que la pequeña de la casa acabase de sornarse con el pañuelo para bendecir la mesa, me quedé de piedra al ver al amigo recién llegado coger la botella del Murrieta y llenar su vaso de vino, devolviéndola, vacía al centro de la mesa, con lo que yo me quedé sin el vino mejor. Pero a la tarde siguiente, después de las duchas al volver de Baqueira los esquiadores, me llegaron, en cascada, quejas contras él. Que había cogido unos esquies, con unos palos y unos guantes, que no eran suyos. Que al comer en el bar de arriba del tele-silla (el costo se dividía por partes iguales, pero cada uno escogía, prudente, lo que quería) había escogido lo mejor y más caro, sin hablar de pagar más. Que en la "gua-gua" desde el aparcamiento se había colado delante de los peques. ¡Total! ¡Que había dado unas pruebas constantes de un desagradable egoísmo en la convivencia, que me hizo pensar en una separación "voluntaria". Aquella noche, solos en la terraza, le dije: "¡Cuidado con la cama., porque a veces se llena de piojos!" En el chalet nunca habíamos visto un piojo. Pero a la mañana siguiente, ese amigo recordó algo urgente en Barcelona y, entre abrazos de todos se marchó.

Escrito por D. Melquiades Calzado de Castro





SolidARAN

PROGRAMA DE ACCIONES SOLIDARIAS PARA NEPAL Y PAKISTÁN - TEMPORADA 2011-2012

El pasado viernes 9 de Diciembre se celebró en el Salón de Plenos del Ayuntamiento Naut-Aran la rueda de prensa de SolidARAN, una iniciativa solidaria que desarrollará diferentes acciones durante la temporada de invierno 2011-2012 en el Valle de Aran.

La rueda de prensa estuvo conducida por **Eduarne Pasaban**, **Alex Txikon**, **Ferran Latorre** y **Nacho Orviz**, reconocidos alpinistas que tendrán un papel muy importante en esta iniciativa solidaria.

El objetivo de SolidARAN se concentrará en tres acciones principales: **recogida de ropa de invierno en buen estado**, **recaudación de donativos** y **acción médica**. Para ambos proyectos se contará con la colaboración de fundaciones que actualmente ya trabajan en estos países: *Montañeros para el Himalaya* (Nepal) y *Félix Baltistan* (Pakistán).

Eduarne Pasaban nos explicó el trabajo de la fundación *Montañeros para el Himalaya*, cuya filosofía responde al principio de devolver a los habitantes del Himalaya las cosas buenas que han brindado a los montañeros cuando han visitado sus tierras. Uno de sus objetivos es financiar el desarrollo de proyectos relacionados con la educación elemental de los niños del Himalaya su posterior educación universitaria.

Por su parte, **Alex Txikon** nos comentó la problemática de Pakistán tanto en materia de expediciones como de ayuda humanitaria por las características propias del país, así como el trabajo que actualmente realiza la fundación *Félix Baltistan* en el valle de Hushé.

Por último, **Ferran Latorre** y **Nacho Orviz** nos explicaron sus experiencias personales en estas regiones así como las características del valle del Lukla por donde transcurrirá el **trekking solidario** guiado por **Alex Txikon** y **Alberto Ayora** en abril de 2012 para llevar la ropa recogida en el Valle de Aran y que terminará en el campo base del Everest. La **acción médica**, que se concretará más adelante, consistirá en que un equipo de profesionales médicos acompañen al **trekking solidario** por las diferentes aldeas de Nepal. Paralelamente, **Ferran Latorre** y **Nacho Orviz** realizarán una expedición a un 8.000. El hecho de que ambas entregas de ropa vayan acompañadas de una expedición facilita enormemente la entrada a ambos países, la entrega de ropa a Pakistán la realizará **Alex Txikon** en junio 2012 en su expedición al K2.

Durante la rueda de prensa se detalló el programa de actividades de SolidARAN, entre las que destacan la **carrera popular de esquí de travesía** (28 diciembre) en Baqueira Beret apadrinada por **Eduarne Pasaban** y con el apoyo de Guías Himalaya, una **cena-gala solidaria** que se celebrará el 3 de Marzo en el hotel AC Baqueira y **exposiciones y conferencias** que nos acercarán a la realidad de estos dos países. Permanentemente, SolidARAN llevará a cabo la **recogida de ropa de invierno** y la **recaudación de donativos** a través de las "huchas solidarias" colocadas en diferentes puntos del valle, además se podrá entregar ropa a diario en **Evalia** (c/Mayor 4, Salardú) y en el Ayuntamiento de Bossost (previo aviso 973648157), los miércoles y sábados de 18 a 19 en el local de deportes del Conselh Generau d'Aran en el Palai de Gèu.

SolidARAN es un **programa abierto** a cualquier idea o sugerencia que pueda surgir así como a otras fundaciones que quieran acercarse a esta iniciativa para compartir y dar a conocer sus proyectos.





ERŐS AN NAU

2012

ENTÀ TOTI

AraN₁au

Luchon

Pyrénez-vous!

Suplemento Mensual GRATUITO

ENERO
2012



AraNjau
era revista dera Val d'Aran

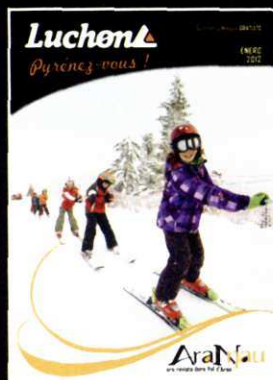


FOTO : OT Luchon /
Alexandre LAMOUREUX

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Indugraff Offset

Maquetación y Diseño:
Alexia Grustan.
Directora Comercial:
M^o Rosa Pujg.
Director de redacción:
Jorge López Pallarès.

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

- 4 Luchon Forme et Bien-Être
- 5 Vaporarium
- 6 Índice anunciantes

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

C'est possible!

MATÉRIAUX NOBLES:
pierre, ardoise, bois, marbre

GROS CEUVRE et INTÉRIEUR



**CONSTRUCCIONES
ANPEMA 2001 S.L.**



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

www.construccionesanpema.es - anpema2001@aranweb.com

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



HAUTEGARONNE
CONSTRUCCIONS ET EXCAVATIONS

51, Rue de la République · 31800 SAINT GAUDENS
Tel. 00 33 561 94 47 68

info@hgbatimentexcavation.com
www.hgbatimentexcavation.com



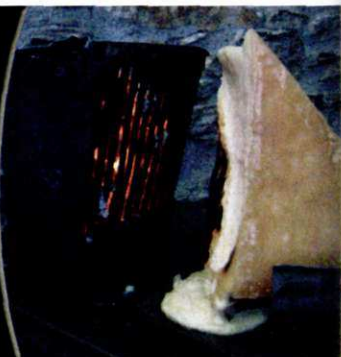
Parrilladas a la piedra

Raclettes al fuego
de leña

Deliciosas Fondues

ABIERTO TODO EL DIA

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



Parfumerie

Esthétique

Passion

Beauté

Parfumerie Esthétique

Danièle

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

Luchon

Superbagnères

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!

tarifes 2011/2012

Dates d'obertura: del 3 de desembre 2011 al 25 de març 2012
 fàrcament del 12 al 16 de desembre 2011

	TARIFA NORMAL de 12 a 64 anys inclòs	TARIFA REDUÏDA de 5 a 11 anys seniors 65-75 anys	ESTUDIANTS -28 anys
1 DIA <small>estiu</small>	20 €	17 €	
1/2 DIA <small>a partir de les 13.00 h</small>	25 €	21 ⁵⁰ €	
Peùr DIA <small>a partir de les 11.00 h</small>	28 ⁵⁰ €	24 ⁵⁰ €	
1 DIA	30 €	26 €	22 ⁵⁰ €
1 DIA +BALNÉO*	32 €		
2 DIES	58 €	50 €	
3 DIES	87 €	75 €	
4/7 DIES	115 €	99 €	
5 DIES	134 €	114 €	
6 DIES <small>esportistes</small>	150 €	130 €	112 ⁵⁰ €
7 DIES	168 €	145 €	
DIA ADDICIONAL <small>a partir de 7 dies + 1</small>	18 €	15 €	
TEMPORADA	420 €	338 €	
TEMPORADA <small>INVERNYAL abans 01/12</small>	330 €	265 €	

PREU
QUALITAT
A 5x1
DIES

*Fora de les vacances escolars.



altiservice
 professions montagne

packs família



la tarifa
nens
és fins als
18 anys!

week-end
134 € 
m'estalvio fins a **40 €**

6 dies
515 € 
m'estalvio fins a **85 €**

1 dia
106 € 
m'estalvio fins a **14 €**

week-end
178 € 
m'estalvio fins a **54 €**

forfet 1 dia amb **myaltiski**

tarifa **ESTACIÓ***
a partir de
30 €

* Forfet de dia en tarifa normal.

tarifa **MYALTI**
a partir de
15 €



espavila, paga menys!

subscripció

5

fins a un
50%
de descompte

sense
passar
per caixa

sol·licita la teva targeta:

 **Nº Indigo 0 820 201 740**

* Vàlid des de França

0,00 € TTC / MN

myaltiski.com



compra
el teu forfet
des de casa!

altiservice.com 





Entreprise de construction
Toute sorte de travaux
de transformation

Avd. Castiero, 17 2º 5º
25530 VIELHA
Telf. 0034 676 658 639
granaran@granaran.com
www.granaran.com

**Per
tú**
**LES MIEILLEURES
SOLDES DE
BOSSÒST**

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

SPORTS Yeti
OUTLET – DESTOCKAGE
Vêtements Sports d'hiver

Pº Eduardo Aunós, 48
BOSSÒST



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

CONSTRUCCIONES
Anpema 2001 (Bossòst)
Gran Aran (Vielha)

2
6

ELECTRODOMESTICOS
Cassin Video Shop
(Luchon)

5

ESTACIONES DE ESQUI
Luchon Superbagnères

3/4

MODA
Per tú (Bossòst)

5

**PERFUMERIAS Y
ESTETICA**
Danielle Perfumerie
(Luchon)

2

RESTAURANTES
La Cremaillère (Luchon)

2

TERMAS
Luchon Forme et Bien
Être (Luchon)

6/7

TIENDAS DE DEPORTE
Yeti Sports (Vielha)

5

Vaporarium natural

Luchon

FORME & BIEN-ÊTRE
Pyréenez-vous !

único en Europa

Vaporarium
HAMMAM 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 magníficas instalaciones.

Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas

Vengan a descubrir este lugar mágico dotado de 150 metros de
galerías 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: 00 33 5 61 79 22 97 / Fax: 00 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€
(este cupón sirve para varias personas)

El «Vaporarium»; Hammam Natural único de Europa

El famoso Vaporarium de Luchon es realmente lo que nos 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 periodo 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.



M^{Golf} Municipal de Luchon

APERTURA INVERNAL

DESDE EL JUEVES 1 DE DICIEMBRE HASTA EL SÁBADO 31 DE MARZO

**DURANTE EL INVIERNO,
EL CAMPO PERMANECE ABIERTO**

(en caso de hielo, no se pueden utilizar los greens).

HORARIOS DE APERTURA: DESDE LAS 10 HORAS HASTA LAS 15 HORAS

- El golf está abierto los fines de semana (sábado y domingo) y durante las vacaciones escolares (desde el sábado 17 de diciembre de 2011 hasta el 8 de enero de 2012 y desde el sábado 11 de febrero hasta el sábado 10 de marzo)

Tarifa del Ticket de Green-fee (derecho de juego): 10€



Pista de hielo



- **Del martes 4 de enero al viernes 10 de febrero**
abierto: miércoles, sábado y domingo de las 15h a las 20h.
- **Del sábado 11 de febrero al domingo 11 de marzo**
abierto cada día de las 15 h hasta las 20 h.

Luchon



índice anunciantes

ALIMENTACION					
Intermarché (Luchon y Cierp)	29	Hotel Castieru (Escunhau)	31	Restaurante Turnay (Escunhau)	35
ALQUILER MAQUINARIA	15	Pensión Montarto (Arties)	31	Rest. San Joan de Torán	
Calvo (Vielha)		Hotel Aran (Vielha)	5	(Sant Joan de Torán)	33
ASESORIAS - GESTORIAS- ABOGADOS	33	Hostal dera Verneda (Casau)	16	Restaurante Suley (Bossòst)	31
Cadion (Vielha)	33	INFORMATICA		Restaurante La Borda de	
J. Toló i Associats (Vielha)	5	Vielha Computer (Vielha)	3	Betrén (Betren-Vielha)	21
Cudos (Vielha)	11	Abanikos (Vielha)	41	Sidreria Casa Pau (Arties)	21
BRICOLAGE	7	INMOBILIARIAS -PROMOTORES		ROPA LABORAL Y DE HOGAR	
Bricomarché (Luchon)		Eth Puntet (Vielha)	3	Eth Auet (Vielha)	13
CARPINTERIAS -MADERAS	35	Gran Aran (Vielha)	5	SEGUROS	
Fusteria Clapers Piqué (Vielha)		Sebasaran (Vielha)	9	Mapfre (Vielha)	11
COMIDAS PARA LLEVAR	19	LAVANDERIAS- TINTORERIAS		SERVICIOS - MANTENIMIENTO-LIMPIEZA	
Asador Garona (Vielha)		Jonerick (Betren) Vielha	16	Jairo José Piñero (Vielha)	15
CONSTRUCCIONES	5	LIBRERIAS PAPELERIAS	35	SUPERMERCADOS	
Gran Aran (Vielha)		Eth Plumier (Vielha)		Intermarché (Luchon - Cierp	29
CORTINAS y TAPICERIAS	15	LIMPIEZA DE CHIMENEAS	12	Gaud)	
Magatzems Sant Jordi (Lérida)		Limpiezas de Chimeneas (Sort)	15	TALLERES AUTOMOVILES	
DECORACION Y REGALOS	21	Jairo José Piñero (Vielha)	15	Talleres Garona (Vielha)	13
Es Pririneus (Vielha)	23	MEDICINA. ESTETICA	24	Talleres Mijaran (Vielha)	25
La Ferme d'Espiau (Luchon)		Dra. M ^a José Cutando (Vielha)		TERMAS-SPA	
ELECTRODOMESTICOS	13	MODA - LENCERIA	5	Termas de la Baronia de Les	39
Electrónica M. Perailes (Vielha)		Boutique Mainadera (Les)	5	(Les)	
ESCUELAS	11	El Niño (Vielha)	5	Parador de Vielha (Vielha)	21
Escola Musicau Val d'Aran	11	PARADORES DE TURISMO		TIENDAS DE DEPORTE	
(Vielha)		Parador de Vielha	21	Yeti Sports (Vielha)	21
CAEI (Centre d'Espòrts d'luèrn)	37	Parador de Arties	9	TAXIS	
CEVA (Club Esqui Val d'Aran)	10	PINTORES		Manel Capel (Escunhau)	31
Era Escola d'Esqui dera Val		Pinturas Nassare (Bossòst)	9	VENTA DE LEÑA	
d'Aran	56	Jairo José Piñero (Vielha)	15	Jairo José Piñero (Vielha)	19
ESTACIONES DE ESQUI	55	POMPAS FUNEBRES		VETERINARIOS	
Le Mourtis (Saint Beat)		Funeraria Borrás (Vielha)	13	Aran Veterinaris (Vielha)	5
FLORISTERIAS y JARDINERIA	15	Funeraria Saura (Vielha)	13	VINACOTECAS	
Jairo José Piñero (Vielha)	17	RESTAURANTES		Eth Cerer (Unha)	31
Eth Jardinot (Vielha)		Era Tiurna (Les)	12	Gris (Salardú)	19
FONTANERIA- ELECTRICIDAD	9	Bar Restaurante Luis (Vielha)	13	La Tertulia (Unha)	33
Fontaneria Busquet (Les)		Basteret (Vielha)	5	Vielhitos (Vielha)	39
FOTOGRAFIA	19	El Moli (Vielha)	33	ZAPATERIAS (Reparación y venta)	
Aran Color (Vielha)		Era Coquela (Vielha)	15	Zapato Rápido (Vielha)	31
HOTELES	7	Gris (Salardú)	19		
Meliá Royal Tanau (Baqueira	7	La Fonda d'en Pep (Vielha)	39		
1700)		La Gentilhommière (Fos)	3		
Sol Vielha (Vielha)	7	Nhac (Baqueira) Urb. Val de	31		
		Ruda	25		
		Place n ^o The (Luchon)	19		
		Restaurante Bok (Vielha)	21		
		Restaurante Ca'n Père (Vielha)	35		
		Restaurante Eth Pui (Unha)			



La naturaleza
en la estación de esquí

mourtitis

FORFAIT TEMPORADA	MEDIO DÍA	DÍA COMPLETO
Adultos (de 18 años - 69 años)	19€	22€
Jóvenes (de 13 años - 17 años)	16€	19€
Niños (de 6 años - 12 años)	14€	16€
Baby (Niños menores de 6 años)	5€	5€

Forfait gratuito
a partir de 70 años

mourtitis family
2 adultos + 2 jóvenes
o 2 niños **64€**

suplemento
por niño **10€**

Para más información :
Estación Le Mourtitis

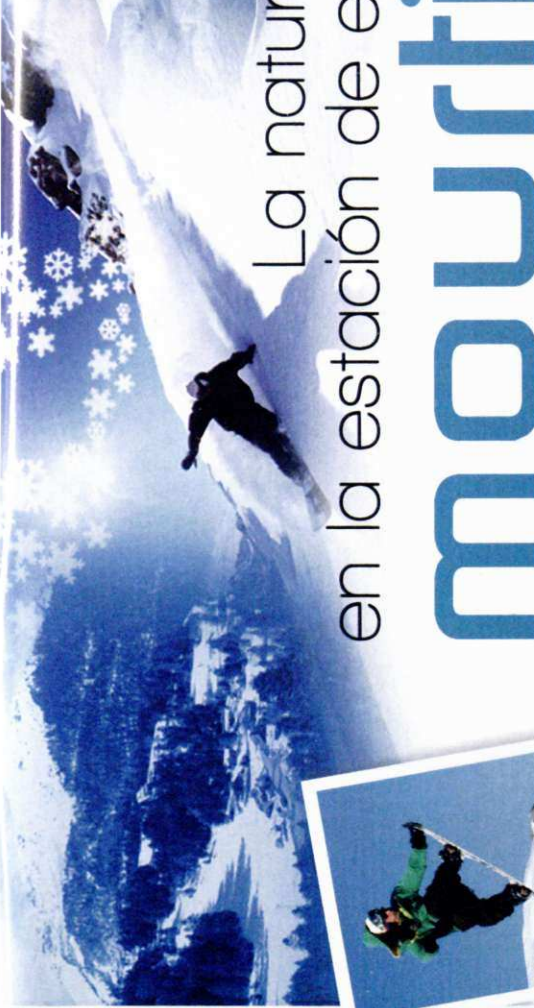
& Oficina de Turismo

31440 BOUTX LE MOURTIS

Tel. + 33 (0)561794479

33 (0) 561794598

www.mourtitis.fr





ERA ESCOLA
BAQUEIRA - BERET



Escola Esquí
Valls d'Aneu



**¡Vive y
la experiencia!
siente**



VAL D'ARAN
La esencia de los Pirineos



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