

era revista dera Val d'Aran

Nº 43

R. 9498

ABRIU  
2012

# AraNau

Revista Mensual GRATUITA



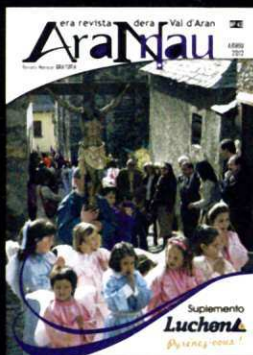
Suplemento

**Luchon**

*Pyrénéz-vous!*

# AraNau

era revista dera Val d'Aran



Procesión de Semana Santa en Bossòst

Foto cedida por Hèctor Codina

## Edición:

NAU ARAN S.C.P.

## Impresión:

Indugraff Offset

## Maquetación y Diseño:

Alèxia Grustan.

## Directora Comercial:

M<sup>a</sup> 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 Agenda en Aran
- 12 Teléfonos de interés
- 14 Anuncios económicos
- 16 Trucos
- 17 Consejos de jardinería
- 18 Era escola
- 19 CAEI
- 20 Horóscopo
- 22 Mascotas
- 23 Medicina y estética
- 26/27 Horarios de autobus
- 28 Noticias Vielha
- 29 Programa Semana Santa Bossòst
- 30 Era val d'auti tempsi
- 31 Aran pour nos amis
- 33 Nuevas Tecnologías
- 34 Una casa en el valle
- 35 Gent d'Aran
- 36 Pasaratos /comic
- 46 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](mailto: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



*Nos adaptamos a tus necesidades, no dudes en consultarnos*



Filosofía de la empresa, contacto, tarifas y packs especiales.

**La empresa**



Consultas a asesores fiscales/laborales, abogados, técnicos en prevención de riesgos laborales y área de consultoría web/corporativa.

**Consultoría online**



Acceso al área de prensa y comunicaciones a clientes

**Prensa y comunicaciones a clientes**



Acércate más a nosotros

**Contacto**

TE INFORMAMOS: ENTRA

**www.toloassociats.com**

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

## Servicios Informáticos

Páginas Web's

Reparación

Mantenimiento



**VIELHA  
 COMPUTER**

Software

Consumibles

Audio-Visuales

**Venta de equipos**

Tel.: 973.64.10.53

info@vielhacomputer.com

Av. Castiero Nº 15, local 13

25530 Vielha - LLeida

[www.vielhacomputer.com](http://www.vielhacomputer.com)

**Fontanería**

**Calefacción**

**BUSQUET S.L.**



Instalaciones de gas y calefacción

Energía solar ... geotérmica

Claderas de Biomasa

Insertables de leña



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

c/ Carrera, 9 – LES

Tel. 973 648 430 / Móvil 609 318 804

fcbusquetsl@hotmail.com

### Caviar Aran, era Mòstra Gastronomica deth caviar, deth 5 ar 11 de març.

Pendent aguesta setmana s'a pogut gaudir ena Val d'Aran, d'ua des jòies dera gastronomia aranesa, er autentic caviar deth Pirinèu.

Des der an 1999 en Les, era piscifactoria de Caviar Nacari, produsís aquest producte de qualitat excellenta, elaborat de manera artesanau, que gràcies as aigües pures dera Val d'Aran reproduís es condicions naturaus deth mar Caspi, abitat naturau des esturions. Eth Conselh Generau d'Aran, a trauèrs de Torisme Val d'Aran, organize aguesta setmana gastronomica ena que i an participat diuersi restaurants dera Val d'Aran Maugrat deth moment economic dificil, eth Conselh Generau d'Aran encoratge totes aqueres iniciatives que potencien era activitat economica der Aran e era promocion toristica, tant des

establiments aranesi coma des productes de qualitat dera Val d'Aran.

Pendent tota era setmana s'a pogut visitar era piscifactoria de Les, atau coma gaudir des aigües mineromedicinaus des Termes Baronia de Les e des sòns tractaments faciaus e corporaus antiedat elaborats damb caviar dera Val d'Aran.



### CHhri Sherpa, artista nepalés expòse es sues pintures ena Val d'Aran damb fotografies des aranesi Juanjo España e Julian Sanllehy

Eth passat dia 15 de març, s'inaugurèc ena glèisa de Sant Joan d'Arties era exposicion "Pintura nepalesa: CHhri Sherpa" damb era presència deth vicesindic primèr deth Conselh Generau d'Aran, Luis Carlos Medina, er alcalde de Naut Aran, César Ruiz- Canela, er alcalde pedani d'Arties e Garós, David Torres, eth cap de Cultura e Patrimòni deth Conselh, Jèp Montoya e en representacion de SolidARAN, Itziar Alcibar.

Er artista nepalés CHhri Sherpa expòse ua mòstra de pintures nepalís sus tela, tipica der art sagrat tibetan hèta damb pigments naturaus, e damb ua foncion d'objècte de culte, aufrenda e pregàries des fidèus a qui servissen de suport visuau. Tanben hè mandales, representacions e diagrames simboliques mès complexes referentes ath micro e macrocosmos budistes, deth què ne son figuratius. Entàs budistes son manifestacions d'energies illuminadas. Monges e lames èren qui, ena origina les creauen entà formar, part des monasteris, autars familiars, processons o cerimonies religioses.

A mès dera exposicion de pintures nepalís e mandales qu'acuelh era glèisa de Sant Joan d'Arties deth 16 de març ath 21 d'abriu i an fotografies des aranesi Juanjo España e Julian Sanllehy, qu'an visitat aquest país e an comprovat "in situ" era dificultat e tanben era beresa dera vida e costums dera sua gent.



### Èxit dera IV Edicion dera Ôlhada

Eth passat dimenge, dia 4 de març, se celebrèc en Plan de Beret, era IV Edicion dera Ôlhada, event gastronòmic qu'aufric era degustacion deth plat insigne dera gastronomia dera Val d'Aran, coma ei era ôlha aranesa.

Es quate restaurants que participèren: Casa Estampa (Escunhau), Unhòla (Bageregue), Restaurant 2.200 (Cap de Baqueira) e Era Lucana (Vielha), aufriren 500 racions d'ôlha, acompanyada damb vin aufèrt pera Bodega Príncipe de Viana. Es restaurants se mostrèren força satisfets damb era participacion dera gent que s'apropèc ara degustacion e manifestèren que s'auessen dispausat de mès racions les auessen acabat totes, pr'amor que lèu s'acabèren es existències d'ôlha.

Es visitants ara ôlhada, s'interessèren pera gastronomia aranesa, en tot demanar informacion as restauradors sus eth plat. A mès, en tot acabar era degustacion, se hèc una tòia d'un dinar en cada un des quate restaurants participants.





Casa en Vielha  
4 hab. Balcon  
450.000 €



Obra Nueva

Ático 3 Hab. en Vila  
Garaje individual  
195.000 €



Dúplex en Vielha  
3 habitaciones  
210.000 €

**Puntet**  
Immobilària

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




Dúplex 3 hab.  
Solan de Vielha  
230.000 €



Piso Pleta  
Baqueira 3 hab.  
595.000 €



Dúplex en Vielha  
2 habitaciones  
130.000 €



Obra Nueva

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



**Servicios:**

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| Urgencias 626 70 15 47           | Radiografía, ecografía...   |
| Medicina general                 | Cirugía general             |
| Vacunas, microchip, pasaporte... | Hospitalización             |
| Análisis laboratorial            | Atimentación y complementos |

**Ahora tambien  
peluqueria canina!!!**

**Visitas concertadas:**

**Tel. 973 64 23 61**

Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA

**www.aranveterinaris.es**

www.granaran.com



**GRANARAN**  
CONSTRUCTORA

REFORMAS EN GENERAL

Avd. Castiero, 17 2º 5º  
25530 VIELHA

Telf. 676 658 639  
granaran@granaran.com



**TALLERES  
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

**LIMPIEZA DE CHIMENEAS**  
**EXTRACTORES DE RESTAURANTES**

Tel.  
**973 621 065**  
**661 606 260**  
michellarrue@hotmail.com

### Amassada de treball sus er os en Conselh Generau d'Aran. Ena Val d'Aran se detectèren pendent er an 2011 tretze exemplars der os.

Eth passat dia 15 de març, auec lòc en Conselh Generau d'Aran era amassada deth Grop de Trebalh sus er òs, damb er objectiu d'establir eth nòm minim d'animaus detectadi en Pirenèu pendent er an 2011. En aguesta amassada deth Grop de Trebalh participèren tecncs des administracions deth Pirenèu qu'an preséncia der òs: ONCFS, Generalitat de Catalunya, Govèrn d'Aragón, Govèrn d'Andorra e Conselh Generau d'Aran.

Damb era aplicacion de tecnicas genetiques e de fototrampèg, s'a establèrt qu'eth nòm d'individus diferents er an 2011 a estat de 22, qu'ei eth nòm minim d'ossi que i a actuaument en Pirenèu. D'aguesta quantitat, 2 mascles formen eth nuclèu occidentau. Çò que hè ath nuclèu centrau, i a localizats 20 exemplars : 4 mascles, 8 femèla, 4 subadults (2 mascles e 2 femèlas) e 4 petits un des quaus se trapec mòrt per causes naturaus.

### Eth Conselh Generau d'Aran e Baqueira Beret, signen un convèni entara naturalizacion e era integracion deth lac artificialiu d'Òrri en sòn entorn naturau.

Eth sindic d'Aran Carlos Barrera e Jordi Cardona, director de montanha de Baqueira Beret S.A., an signat en Conselh Generau d'Aran, un convèni damb er objectiu de definir e establir eth marc de colaboracion en relacion as òbres e actuacions que s'an d'amiar a tèrme entara naturalizacion e integracion deth lac artificialiu d'Òrri en sòn entorn naturau. Eth Conselh Generau d'Aran contribuirà ath finançament d'aguest projècte, damb ua aportacion totau de 50.000 èuros.

Era finalitat deth lac artificialiu d'Òrri, ei garantir era innivacion des pistes dera estacion d'esquí de Baqueira Beret, en tot profiter ua depression dejà existenta en terren.

Eth Conselh Generau d'Aran a agut en compde qu'era zòna a on s'a hèt era installacion d'aguesta infraestructura, ei freqüentada en ostiu per nombrosi

bestiar. Era activitat ramadèra ena Val d'Aran, e espciaument ena zòna d'Òrri, ei un des valors que se considèren fonamentaus entath futur dera economia aranesa, tant entara conservacion deth territòri coma entara diversificacion dera activitat economica.



### Nadau En Auditòri De Barcelona

Eth passat 7 de març en Auditòri de Barcelona, laguens dera vint-e-cincau edicion deth Tradicionariu, eth grop Nadau mos aufric un magnific concèrt.

A compdar deth sòn neishement en 1973, a hèt mès de 1000 concèrts, a editat 13 àlbums e a venut mès de 60.000 disques.

Tostemp a mantengut un compromís damb es lutes obrères e eth sòn tèma « L'immortèla » ei a compdar de 1978 un autentic imne occità. Nadau ei un grop activista en favor dera Lengua occitana, tostem ath cant dera defensa dera identitat gascona. Damb dues actuacions en Olimpia de Paris ena sua trajectòria, Nadau venguec tà Barcelona e mos hec a gaudir e

emocionar un viatge mès damb era sua musica e era sua poesia . Foto Juan Miguel Morales



# Era Tiurna

BAR RESTAURANTE

Especialidad en  
 • BROCHETAS (40 CM)  
 • Tapas  
 • Carnes  
 y pescados a la brasa



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



alquiler y venta de maquinaria  
**JOAQUÍN CALVO**



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

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

[ALQJCR@vallesaranribagorza.com](mailto:ALQJCR@vallesaranribagorza.com)

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

**ARAN COLOR**  
 LABORATORIO  
 FOTOGRAFICO DIGITAL



- REVELADO Y AMPLIACIONES, MÁXIMA CALIDAD AL MEJOR PRECIO
- TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE LA IMAGEN, RETOQUE FOTOGRAFICO
- MATERIAL FOTO Y VIDEO, PASAMOS TUS VIDEOS A DVD
- VENTA DE FOTOS DEL VALLE

Tel.: 973 640 490  
 Av. Pas d'Arro 52 • VIELHA  
[arancolor@hotmail.com](mailto:arancolor@hotmail.com)

# Actividades en Aran

## Abril 2012

**Del 31 de marzo al 7 de abril:**

**PYRENADES 2012.** Pyrenades son unas jornadas sobre pirineísmo, una manera de pasar la semana santa con la familia y los amigos, en contacto con una naturaleza excepcional, y disfrutando de un amplio programa de actividades gratuitas que te dejarán un recuerdo inolvidable de las vacaciones: caminatas, paseos, conferencias, debates, proyecciones, música. Toda la información en [www.pyrenades.es](http://www.pyrenades.es)

**Día 1: X MARCHA NAUT ARAN.** Marcha popular de esquí de fondo en la modalidad clásica y distancias de 17, 10 y 5 km. Pla de Beret, de 10:00 a 14:00h. Organiza CAEI. [www.caei.es](http://www.caei.es)

**Del 3 al 9: EXPOSICIÓN 100 AÑOS DE PROCESIONES.** Exposición fotográfica que recoge la evolución de las procesiones de Semana en Bossòst desde principios del siglo XX hasta nuestros días. En ella se puede ver la evolución de los trajes utilizados en la procesión, así como la participación de los familiares antepasados, como ha cambiado el pueblo, las casas, las calles, etc. Organiza A.C.E.B. (Associacion de Comerçants e Empresaris de Bossòst). Plaça dera Glèisa de Bossòst, de 10:00 a las 22:00h

**Del 6 al 8: PROCESIONES DE SEMANA SANTA.** El pueblo de Bossòst, celebra la única procesión del Viernes Santo de todo el territorio aranés. Una tradición que se ha conservado desde 1879. La mañana del Viernes Santo la gente se reúne en la plaza de la iglesia, dónde a las 10 se inicia el Vía Crucis con 14 estaciones. En esta procesión todo el mundo va vestido

de color, excepto la Virgen Negra, denominada también la "Dolorosa". De noche, a las 22:30, en la procesión del Santo Entierro, el vestuario de toda la gente cambia utilizándose exclusivamente el color negro. El domingo a las 12:30 tiene lugar la Procesión del Santo Encuentro. Organización de Processons de Semana Santa. [www.bossost.es](http://www.bossost.es)

**Día 18: TEATRO FORUM.** Representación de la obra de teatro: "Es de conya?". La compañía de teatro CIA DESCARBO nos ofrece la representación de esta obra de teatro-fórum, en la que las historias de sus protagonistas nos servirán de recorrido para reflexionar sobre los estereotipos de género, las presiones sociales, y los tipos de violencia. A las 16:00h en la sala de actos del IES d'Aran. Organiza: Servici d'informacion e atencion ara hemna del Conselh Generau d'Aran. Tel. 973 642560

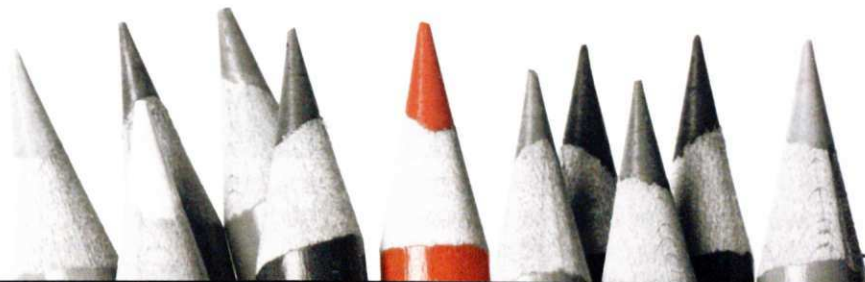
**Día 21: PITCH & PUTT. TORNEO SOCIAL POR PAREJAS.** Torneo social por parejas en el P&P de Saldardú. A partir de las 10.00h. Inscripciones en 973.64.41.96 Plazas limitadas.

- Todos los miércoles del mes, MERCADO, en Bossòst. En el Paseo Eduard Aunós.

- Todos los jueves del mes, MERCADO, en Vielha. En la Avenida Pas d'Arrò.

*Si quiere anunciar alguna actividad social, deportiva y/o cultural que se vaya a celebrar en el Valle de Aran próximamente, puede enviarnos la información a [jorge@arannau.com](mailto:jorge@arannau.com) para que sea publicada.*

alèxia grustan  
graphic studio



625 14 25 05 / [alexiapublicgraf@telefonica.net](mailto:alexiapublicgraf@telefonica.net)



# Cortinas Sant Jordi

## Especialidades

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

## Divisiones

- Hosteleria
- Hogar
- Oficinas

## Taller de Diseño

- Confección e instalación propia

## Tapicerías Sant Jordi Toldos Sant Jordi

Toldos de diseño y alta tecnología

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

[www.cortinessantjordi.com](http://www.cortinessantjordi.com)

973 249 950

electrónica

## M. Perailes

· Instalación y reparación  
de antenas individuales  
y colectivas

· Televisión via satélite

· Alquiler megafonías  
para eventos

· Venta de electrodomésticos

Instalador oficial  
nº 4191



Distribuidor: DIGITAL+

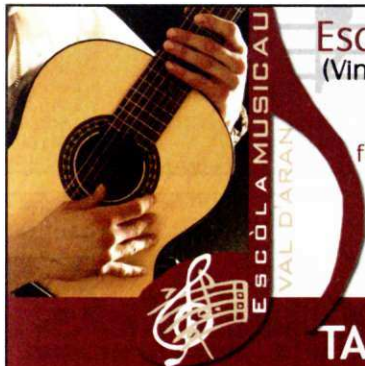
Av. Pas d'Arrò, 50

25530 - VIELHA

Tel. 973 641 560

Fax 973 641 955

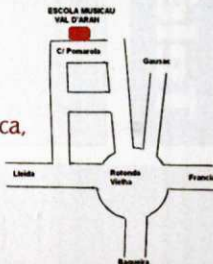
[cperailes@telefonica.net](mailto:cperailes@telefonica.net)



## 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 - saxofón  
percusión (batería...) - trompeta - acordeón y  
acordeón diatónico

BANDA MUSICAL Y BATUCADA INFANTIL



## TARIFAS ESPECIALES

## PARA QUE TODOS PODÁIS APRENDER MÚSICA

A totes les especialitats que fan : GRABACIÓ Y EDICIÓ DE AUDIO-DIGITAL

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

[escuelamusicau@hotmail.com](mailto:escuelamusicau@hotmail.com) / [www.escolamusicauvaldaran.com](http://www.escolamusicauvaldaran.com)



Submergeix-te en les aigües sulfurades de  
**TERMAS BARONÍA DE LES**

Un plaer per a cos i ment

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

Informació i reserves: T. +34 973 64 8717

[info@termasbaroniadeles.com](mailto:info@termasbaroniadeles.com) · [www.termasbaroniadeles.com](http://www.termasbaroniadeles.com)

FARMACIA PALÀ (VIELHA)	973 642 585	ESPIEAU VAL D'ARAN	973 640 006
FARMACIA CATALÀ (VIELHA)	973 642 346	DISPENSARI ARTIES	973 642 847
FARMACIA ALMANSA (BOSSÒST)	973 648 219	DISPENSARI BOSSÒST	973 648 211
FARMACIA ALMANSA (LES)	973 647 244	DISPENSARI LES	973 648 229
FARMACIOLA PALÀ (ARTIES)	973 644 346	DISPENSARI SALARDÚ	973 644 030
FARMACIA PALÀ (BAQUEIRA)	973 644 462		
FARMACIOLA CATALÀ (SALARDÚ)	973 644 225		

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

ALSA. OFICINA EN VIELHA	902 422 242
SALÓN DEL REINO TESTIGOS JEHOVÁ	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 (URGENCIES)	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



# 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](http://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**

Premsa  
 Llibreria  
 Papereria  
 Regals  
 Revistes  
 Llibreria  
 Papereria  
**Plumier**

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

**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

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

FUNERARIA 24 H

SERVICI JUDICIAU  
ALTA RIBAGORÇA I  
VAL D'ARAN

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

25530 VIELHA  
(Val d'Aran-Lleida)  
spf saura@gmail.com  
www.funerariasaura.com

**LA BONNE PATTE**  
pension para animales

**PERROS**

- Box individuales con parque
- Patio con sombra
- 11€ / día

**GATOS**

- Box individuales
- Balcon y juegos
- 7€ / día

www.labonnepatte.free.fr  
labonnepatte@yahoo.fr

tel 0033.5.61.79.65.63  
mòvil 0033.6.77.32.44.13

Camino de Ribéremont  
31440 Fronsac - Francia



**BOSSÒST**  
**TORRONS VICENS**  
ARTESÀ D'AGRAMUNT DES DE 1775

Grand assortiment de turrones, chocolats, fruits secs caramélisés, biscuits, dragées et Anis

FABRICACIÓ PRÒPIA I VENDA AL DETALL

PLUS DE 300 SPÉCIALITÉS ARTISANALES DE QUALITÉS SUPRÈMES

DEGUSTACIÓ GRATUITA DE PRODUCTES  
**Vicens**



**TORRONS VICENS**  
C. Sant Roc, 1  
25550 BOSSÒST (LLEIDA)  
TEL. +34 973 648 065  
www.vicens.com

## ¿Me quieres adoptar?



Me llamo Pol, tengo 2 años y soy un Drathar. Seré una excelente compañía, soy muy cariñoso y dócil, puedo ser un estupendo compañero de juegos, de excursiones. Soy cazador, pero por esas cosas del destino resulta que no puedo cazar porque me asustan el ruido de los tiros..... Pero soy una estupenda mascota.

Lláname ¡Te estoy esperando!  
Tel. 619 03 55 71

Se alquila 1 habitación con todos los derechos de uso en piso de Vielha. Para todo el año. Tel. 605.760.001

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



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

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

Vendo en Vielha almacén de 100m2 muy céntrico. Buen precio. Tel. 609 743 418

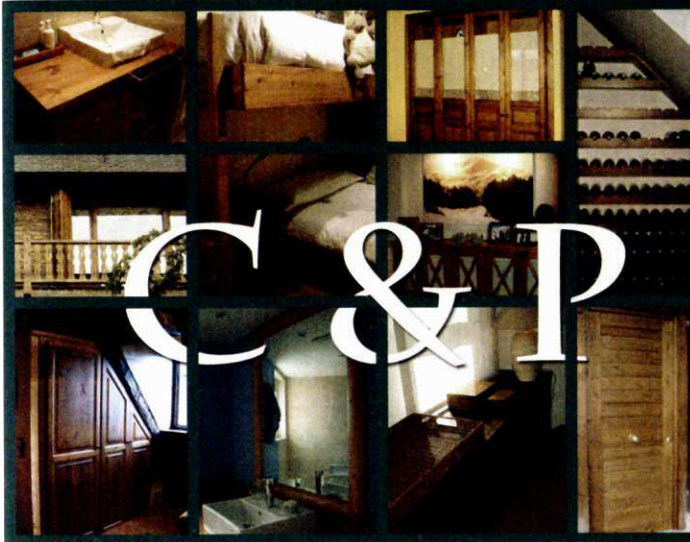


Se vende, se alquila o se traspasa, por jubilación, negocio a pleno rendimiento, totalmente equipado en Vielha. Tel. 973.642.093 - 630.059.171

Se ofrece señorita, seria y responsable. Residente en el Valle de Aran para hacer de canguro. Tel. 606.840.322

Alquilo apartamentos todo el año y temporadas Tel. 617.578.854

Se vende apartamento seminuevo en Vielha. 3 hab., 2 wc, 2 terrazas, gas y parking. 250.000€ Tel. 617.578.854



## 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

# PRADEL HORTICULTURA

Plantas y Flores  
Plantel para huertos  
Tierra - Abonos  
Venta al detalle

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

música e informacions transfrontalières \*

# RADIO VAL PIRENEOS

\*music and informations that crosses all borders

www.rvpfm.net 99.5 fm Comminges  iTunes **LIVERADIO**

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

## BOLLOS RECIÉN HORNEADOS:

Si cuando pasan un par de días, tus hijos ya no quieren los bollos, magdalenas o croissants porque los notan duros, envuélvelos en papel de seda húmedo e introdúcelos en el horno a una temperatura media. Cuando el papel se haya secado, sácalos y sírvelos: parecerán recién hechos.

## BACALAO MÁS SUAVE:

Quedará estupendo si un día antes de cocinarlo lo dejas en remojo en agua y tres horas antes de prepararlo lo dejas en un recipiente lleno de leche. Eliminarás completamente la sal y quedará mucho más esponjoso.

## DESMAQUILLADOR DE OJOS:

Para que tus ojos queden nutridos después de permanecer todo el día maquillados, elimina la pintura y la máscara de las pestañas con aceite de almendras. Además de eliminar el maquillaje rápidamente y con suavidad, nutrirá la piel de tus ojos y pestañas.

## CALMA TU SED:

Si sueles tener sed, estés en invierno o verano, olvídate de los refrescos azucarados que tanto daño hacen a tu dieta y a tu vientre, con los temidos gases. Prepara un delicioso té y añade unas hojas de hierbabuena. Podrás consumirlo frío o caliente y, si prefieres un sabor dulce, añade una pastilla de sacarina. ¡Verás qué bueno y cómo calma tu sed!

## COCINA PEQUEÑA:

Si tu cocina es pequeña convendrá que no la llenes de muebles puesto que la harán parecer aún más diminuta. Procura iluminarla bien y que quede una zona para los armarios y electrodomésticos y la otra libre para colocar estantes nada más: le dará un cierto desahogo visual y tú te sentirás más cómoda.

## MANCHAS DE LEJÍA:

Si mientras manipulas la lejía te caen unas gotas sobre una prenda de color, echa inmediatamente sobre ellas un chorrito de alcohol. Probablemente, la tela no perderá su color. El único requisito es que seas muy rápida en hacer esta operación.



Val d'Aran  
Betren - Vielha  
**Jonerik**  
Joana & Erika  
COMPLEJO ELURRA  
(AL FINAL DE LA RAMPA)

**LAVANDERÍA - TINTORERÍA**  
**ENTREGA RÁPIDA**  
**NO CERRAMOS AL MEDIODÍA**

**Abierto de 8 h. a 20 H.**

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

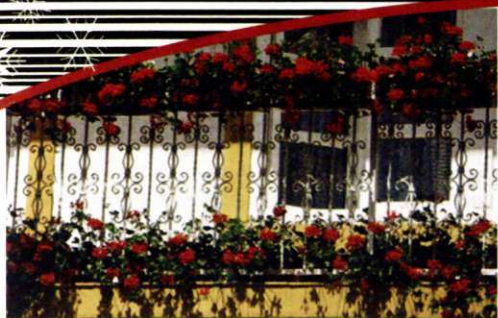
Assessorament

**CADION** s.l.  
Gestion

973 64 20 79

**LABORAU**  
**FISCAU**  
**COMPTABLE**

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



Abril, inicio y mediado de primavera y mucha tarea a realizar en nuestras plantas de interior, terraza, césped y jardín. Pero vayamos por partes ya que para cada espacio se requiere de una técnicas y trabajos distintos.

Dentro del Calendario del jardín en abril recomendamos:

### En las plantas de interior:

- Es la época ideal para que los ejemplares que queremos que continúen creciendo se trasplanten a recipientes un poco mayores.
- Es tiempo de aumentar un poco los riegos para compensar la mayor actividad de las plantas en esta época.
- Debemos realizar tratamientos preventivos de los de triple acción para evitar las plagas.
- Debemos mantener limpias nuestras plantas eliminando las hojas secas o amarillas.
- Es época de abonar con fertilizantes líquidos.

### En la terraza:

- Comprobaremos el riego más a menudo e incorporaremos abono, bien con el riego en forma líquida o de liberación lenta
- Podemos ir pensando en dar color a nuestra terraza, plantando los anuales de flor de temporada, como petunias, begonias etc.
- No olvidemos vigilar y tratar de forma preventiva con fungicidas e insecticidas nuestras plantas para evitar enfermedades y plagas que se desarrollan con el aumento de la temperatura.

### En el jardín

- Es hora de podar y dar la forma deseada a los setos
- Los rosales se siguen abonando con un fertilizante adecuado para ellos
- Ya podemos sembrar plantas de floración estival
- Los arbustos de flor caduca deben podarse para no perder la floración del próximo año


- No olvidemos abonar

- No olvidar tampoco los tratamientos fitosanitarios con insecticidas acaricidas y con fungicidas de forma preventiva a ser posible.

### En el césped:

- Esta época del año es la mejor para la siembra del césped, la tierra empieza a estar cálida y conserva bastante humedad. Hay que tener en cuenta una buena preparación del terreno antes de la siembra, debe estar bien nivelado y después de sembrar pasar un rodillo por toda la superficie, y por supuesto incorporar el abono correspondiente.

*Artículo facilitado por Antonia Bergé de Eth Jardinet (Vielha)*



**Eth Jardinet**  
Decoración Florar e Jardineria  
c./deth Roser, 13  
25530 VIELHA (Lleida)  
Tel. 973 64 03 48

# Era Escòla

informa

Era escòla fue el primer centro como escuela de esquí que abrió sus puertas en Baqueira Beret. Desde 1964 son muchos los profesionales que han enseñado a miles de personas la técnica del esquí alpino, snowboard, telemark y nórdico... Un ejemplo de profesionalidad se observa en Francisco Montilla y Jaime Mora (residentes en Garós), que aunque lleven impartiendo clases de alpino más de 30 años, todavía conservan la frescura y buen hacer en su trabajo. Ambos coinciden en que los tiempos desde entonces han cambiado, la estación era más pequeña y las distancias eran más cortas. La tecnología de las instalaciones y las fuertes inversiones de la estación han permitido esquiar en lugares que hace

años eran inimaginables. También afirman que el material de esquí ha evolucionado mucho, permitiendo una mayor facilidad en el aprendizaje.

Todas las mañanas después de una buena puesta a punto, Paco y Jaime preparan el material y salen a dar clases dispuestos a atender al cliente lo mejor que saben, y después todavía les queda energía para hacer unas bajadas que demuestran su pasión por el deporte blanco, las ganas de enseñar y de hacer disfrutar a los usuarios de la estación. Además, mantienen una amistad desde hace años. En la foto de arriba (años 80), vemos a Francisco y Jaime bajando baches en la pista de la vuelta casa, la foto de abajo, en la actualidad.







## 1er DESIGUAL- CAEI FREESTYLE DAY

Unos 80 riders se dieron cita el día 17 de marzo en Baqueira-Beret para participar en el 1er DESIGUAL-CAEI de Snowboard y Freestyle Esquí, en la modalidad de Slope Style.

La prueba era abierta a todas las categorías, pero puntuable para el circuito de Liga Catalana para los más pequeños, los de las categorías Renyocs e Infantiles.

La competición, organizada por el CAEI conjuntamente con la FECH y el staff de DESIGUAL, con la inestimable colaboración de la estación de Baqueira, convirtió la zona de Blanhiblar en el área de Beret, en una auténtica fiesta del Snowboard y del Freestyle Esquí. Después de dos rondas clasificatorias se disputó la gran final ya con la mitad de los competidores, y la entrega de premios se hizo en la terraza de Beret amenizada con música, mojitos y cava.....muy al estilo DESIGUAL!

Desde aquí dar las gracias a todos los que colaboraron y desear que: "este sea el comienzo de una gran amistad....."



## TROFEO PITARROY 2012

El fin de semana del 10 y 11 de marzo el equipo de Alevines del CAEI se desplazó hasta Cerler para disputar la tradicional "Pitarroy". El equipo estuvo formado por siete corredoras/es Alevines I y once corredoras/es Alevines II.

El sábado los corredores del CAEI destacaron con una gran actuación de Berta París y Álvaro Chalbaud en Alevines II. Álvaro quedó segundo y Berta quedó tercera realizando ex aequo (mismo tiempo) con la segunda clasificada.

En la jornada del domingo también hubo una actuación destacable del CAEI logrando dos terceros puestos por parte de Alèxia Ferret en Alevines I damas y Pia Martí en Alevines II damas. Destacar el buen nivel y buen ambiente entre todos los participantes a esta cita tan tradicional del esquí Alevín.

## INTERCLUBS

El sábado 17 de marzo se disputó, organizado por el club CSC, el 1er Trofeo Intercopos de la categoría Interclubs, en la que el equipo del CAEI tuvo una muy buena actuación obteniendo un total de seis pódiums.

En Inf I **Anna Costa** conseguía la victoria por delante de las corredoras del CANMC, mientras en categoría masculina **Bruno Vallejo** subía al podium con una tercera posición. En Inf II **Ona Masip** acababa segunda por delante de su compañera de club **Cecilia Cortiñas**, en chicos **Ton Consul** se hacía con la victoria tras una gran bajada, consiguiendo el 2º mejor tiempo de la prueba, mientras que **Miguel Galofré** subía al tercer cajón del podium.

La entrega de premios se realizó con una gran fiesta en las instalaciones del club organizador y en donde los corredores del CAEI se llevaron multitud de premios y regalos, lo que viene a demostrar el buen estado de forma con el que afrontan la fase final de la competición.



## ARIES

Desentendimientos amorosos debido a una suerte de introversión que los embargara. Es hora de dialogar y de apelar al consejo de amigos. Planteen sus proyectos dando tiempo a los demás para meditar y decidir. Las tensiones nerviosas desestabilizarán las emociones. Controlen adecuadamente las dietas y olvidense de todo tipo de excesos.



## TAURO

Periodo de muchas tensiones, hay una inclinación muy marcada a los desacuerdos, cálmese y deje pasar, con su natural paciencia, el momento. Ya vendrán cielos mejores. No se preste a desafíos peligrosos, cuidese de las tentaciones, respetando sus verdaderos sentimientos. Se abrirán posibilidades de avances notables, pero deberá ser cauto.



## GEMINIS

Dificultades en el buen entendimiento. Será esta una etapa para detenerse y analizar. Evalúen los sentimientos personales. Mucho contacto con nuevas personas y una intensa vida social será la tónica sobresaliente del mes. Esto traerá beneficios muy importantes. Cuide su salud, no cometa excesos en comidas y bebidas. Ordene sus hábitos cotidianos y de alimentación y descanso. Proteja su hígado.



## CANCER

Importantes desacuerdos afectivos. Deberán controlar sus reacciones, si es que realmente aman al compañero. En caso contrario, correrán el riesgo de rupturas que podrán ser evitadas si deciden no darle tanto protagonismo a su susceptibilidad. Será este un mes con muchos altibajos, traerá un poco de todo; pero predominarán las posibilidades. Eso traerá como consecuencia fuertes contracturas que deberán ser atendidas médicamente. Relájese.



## LEO

Durante este mes el panorama se obstaculiza un poco, aunque no es nada perjudicial, simplemente, más lento. De todas maneras, las amenazas de alguna riña o cruce de palabras ya no ocupan el horizonte y los ánimos parecen haberse calmado bastante. Los temas laborales y económicos no pasan por su momento más brillante, pero tampoco representan una amenaza. Podrán hacer gala de su salud de hierro, pero también deberán acordarse de descansar.



## VIRGO

Para vivir momentos felices con la pareja hace falta una sensibilidad que, a ustedes por ahora no les acompaña. Traten de canalizar la energía buscando alguna actividad física sin perder de vista los afectos. Dialoguen. Gente bien intencionada y confiable esta cerca de ustedes. Pueden tener ideas muy inspiradas para hacer algún negocio que se concrete. Cuiden el dinero y no gasten en cosas inútiles.



## LIBRA

Deberán ser prudentes y no forzar situaciones que lleven a desentendimientos difíciles de recomponer. Si se crea un clima hostil, después será mucho más trabajoso volver a recuperar la calma. Esperen a que el mal tiempo aclare. Realicen inversiones o movimientos laborales de importancia. Es posible que durante este mes se sientan más nerviosos e irritables que de costumbre. Busquen algún pasatiempo entretenido.



## ESCORPIO

Es muy posible que se sientan incomprendidos por su pareja y esto les genere una situación de aislamiento momentáneo de ella. Es algo pasajero. La salud continúa siendo buena durante el transcurso del periodo. Es posible que en algún momento sientan una sensación de apatía o de falta de entusiasmo, pero es algo completamente pasajero propio de su estado de ánimo. No indica nada físico ni muy duradero.



## SAGITARIO

Comienzan bastante bien, pero después deberán poner el pie en el freno durante el resto del mes. Sean prudentes y no discutan. No hay un panorama demasiado favorable para los temas relacionados con el aspecto económico o laboral. El sistema nervioso podría ser nuevamente el que les produzca algún malestar durante este mes. No hay ningún indicio de dificultades de salud para los centauros. No se preocupen.



## CAPRICORNIO

Las relaciones entre los enamorados pueden volverse muy tensas y las discusiones, estar a la orden del día, sin que sea necesario un motivo importante. Las fricciones van a generarse espontáneamente. Sin inconvenientes serios en el aspecto económico o laboral.



## ACUARIO

La buena disposición que los acompañaba se les vuelve en contra. A pesar de sentirse animados y resueltos, no salen las cosas bien en el terreno afectivo. Incomprensión y disgusto aparecen entre los enamorados durante este periodo, pero deberán intentar dar un paso al costado y guardar silencio hasta que el panorama mejore. Buen panorama para realizar alguna inversión o buscar cambios con respecto al trabajo que realizan.



## PISCIS

Fricciones en la pareja los hacen enojarse y lo único que conseguirán será empeorar las cosas. Piensen que su pareja tiene paciencia, pero puede perderla. Cambien de actitud o se perjudicarán. Buena temporada para que puedan realizar sin temor algún buen negocio o tener éxito en su trabajo. De todas maneras, ustedes como confiados que son, deben estar alertas. Si conducen, presten atención al tránsito y no lo hagan si están cansados o nerviosos.



colección otoño-invierno

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



de 10 a 13,00 y de 2,30 a 7 h.  
 Abierto todos los días  
 Tel. 973 64 72 02  
 LES (Val d'Aran)



Loc · Services · Shop · Tour

- Alquiler de bicicletas de montaña y de carretera
- Taller de reparación
- Boutique textil y accesorios
- Recepción de grupos y organización de circuitos a la carta

LUCHON MOUNTAIN BIKE  
 4, place du Comminges · 31110 LUCHON  
 Tél/Fax: 0033 561 79 88 56 · mtbmag@sfr.fr  
 www.luchon-mountain-bike.com

Jean Louis Sanson & Magali Plaza



Tren Turístico  
**Luchon**

Abril, mayo, junio y septiembre  
 Abierto Miercoles, Sabado y Domingo  
 Julio y Agosto  
 Abierto todos los días  
 Visitas comentadas  
 Tel. 00 33 615 06 39 61  
 www.luchon.net

novetats  
**Codina**  
 Confeccions  
 Moda  
 home - dona  
 Llenceria

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

**SOLUCIONES**

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

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

**SOLUCIONES**

**ASADOR GARONA POLLOS A L'AST ASADOR**

**ASADOR GARONA COMIDA PARA LLEVAR**

POLLOS A L'AST - COMIDA PARA LLEVAR  
 (Olla aranesa, Codillo, Confit, Ensaladas, Croquetas, Patés, Pan,...)

AVDA. GARONA, 17 - LOCAL 2 - 25530 - VIELHA  
 TEL. 973 642 093 - 630 059 171 / www.asadorgarona.com

# mascotas

## ORGULLO DE ESPECIE

No sé si saben que a mediados del mes pasado unos incendios se llevaron por delante varios miles de hectáreas de prados y bosques aquí cerquita, en la zona de Castanesa por un lado y cerca de Pont de Suert por el otro.

Me tocó vivíroslos más de cerca de lo que hubiera querido, pero, bueno, gracias a la suerte y a muchísima gente que trabajó sin descanso, a estas alturas están controlados y no hay que lamentar bajas. Por cierto, mención aparte para los militares (¡a que me reconcilio con el ejército!), y otras fuerzas de seguridad, que se dieron una currada absolutamente impresionante. Lo dicho, una suerte, porque tal y como está la montaña: seca y llena de zarzas, rastrojo... que una pésima gestión de montes ha permitido acumular, pues tranquilamente podía haber ardiado medio Pirineo, casas y gentes incluídas (porque en la montaña, a parte de estaciones de esquí, arbolitos, osos y quebrantahuesos, también hay casas y gentes).

Pero bueno, a lo mío: me llamó la atención ver en la tele el desalojo de uno de los pueblos de Lérida: un señor que salía de casa cargando un precioso y enorme gato. Y una vecina de un pueblo de Castanesa, que tras salir aprisa y corriendo de casa sólo quería volver por sus gatos, sus perros, sus gallinas, o los abuelos que no querían marchar si no les dejaban antes soltar a los animales de los corrales. Al margen del valor económico que dichos animales pudieran suponer para sus propietarios, estas cosas me reconcilian en parte con la humanidad; aunque sólo sea un poco.

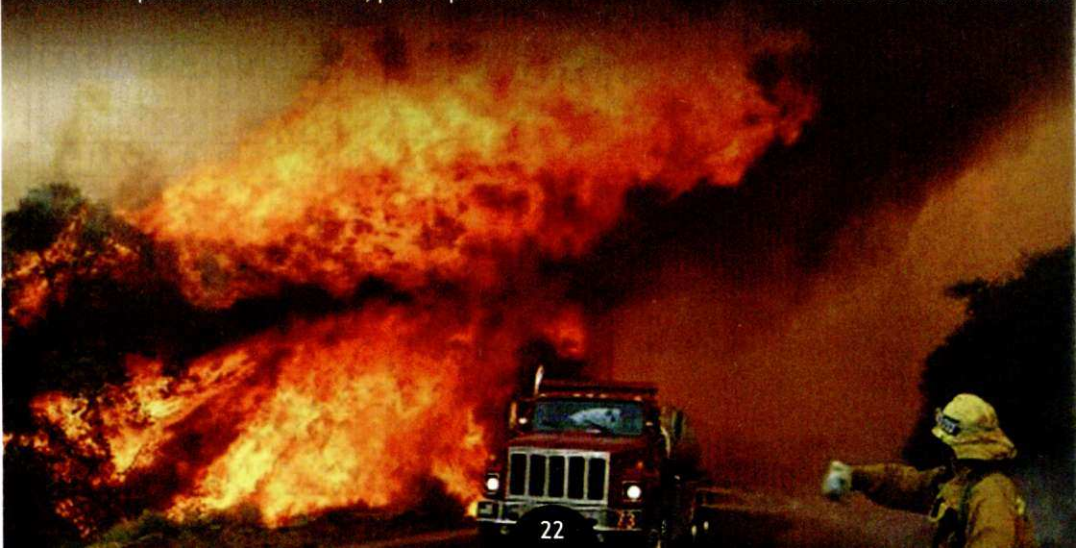
Y con este sentimiento de regocijo y orgullo de especie, me fui para Internet, y resulta que hay más motivos para la alegría: perros que avisan a sus dueños de que la casa está ardiendo, perros que llevan

a los bomberos hasta el incendio y bomberos que rescatan a perros de las llamas y les hacen el boca a boca y les ponen oxígeno en la ambulancia... ¿Ven como hay motivos para la esperanza?, Igual y todo hay un uno por mil de buena gente en este mundo. Y todo se contagia, así que ¿quién sabe?

Y aprovechando que estoy de buen humor, y así no me echaré a llorar, paso a comunicarles que nos deja una de las mejores veterinarias que han pasado por aquí. Se nos va Imma; se nos va a la capital, a Barcelona; se conoce que tiene hambre de gente y de emociones fuertes. La vamos a echar de menos, ustedes y nosotras. Nosotras particularmente. No saben cuánto. Porque aunque ella, que es de una modestia patológica, no se lo crea, es una gran profesional, con una vocación extraordinaria y una capacidad de trabajo que raya la esclavitud. Amén del cariño con el que trata a todos y cada uno de sus pacientes (aunque sean unas bestias pardas) y de la paciencia y el respeto que tiene hacia sus propietarios (hacia los que se lo merecen y hacia los que no). Pues eso, Imma, que te vamos a echar mucho de menos, que no queremos que te vayas... ¿quién se va a ofrecer ahora a atender mis urgencias cuando nieva? ¿quién se va a quedar toda una noche pendiente de un perrito que no puede respirar?... ¡Tía, que nos haces una faena, que nos va a tocar hacerlo a nosotras, que somos unas vagas...!

Por cierto, si alguien conoce algún motivo, lo suficientemente convincente, por el que esta chica no deba marcharse a Barcelona, aún puede pasar por la clínica a intentar persuadirla. Por motivo convincente podríamos entender uno de veintitantos, metro ochenta, ojos verdes..., por ejemplo.

Eva Deza de Aran Veterinaria



## APUNTES HISTÓRICOS SOBRE LOS TRATAMIENTOS CON BOTOX, SEGURIDAD Y EFICACIA

La denervación química selectiva de la musculatura facial con exotoxina botulínica ha permitido a los médicos aumentar su arsenal terapéutico. Ahora son capaces de tratar de forma eficaz la causa que produce las líneas hiperdinámicas (arrugas de expresión). En 1987, los doctores Jean y Alastair Carruthers se percataron del efecto alisador de la toxina botulínica en las arrugas del espacio intercililar frontal (entrecejo) al tratar a un paciente con blefaroespasmos (espasmo involuntario de los músculos del párpado).

Continuaron sus investigaciones sobre la eficacia estética de la toxina botulínica y en 1992 publicaron el primer artículo sobre el uso estético de la toxina botulínica A en el tratamiento de las líneas de expresión del entrecejo. Esta observación dio origen a una nueva era en la cirugía y medicina estética mínimamente invasiva (no quirúrgica). En 2003 publicaron un tratado completo sobre esta técnica.

Cuando se empezó a utilizar con fines estéticos a comienzos de los años 90 del siglo XX se exageró el riesgo de posibles complicaciones y la necesidad de repetir el tratamiento para mantener los resultados, por otra parte sorprendentes. Hoy día el uso de Botox (Azzalure, Vistabel) es la técnica estética más usada en el mundo. Esta enorme expansión se ha producido en los últimos años tanto en información científica disponible, como en variedad de posibles indicaciones y número de estudios controlados adecuados. Con su uso se ha logrado comprender mucho mejor sus resultados. Además, la toxina botulínica ha potenciado el conocimiento de la anatomía facial y la forma de trabajar de los músculos que proporcionan la expresión. Por supuesto, en muchos pacientes es preciso tratar al mismo tiempo su problema con otras técnicas estéticas (infiltraciones de relleno, ácido hialurónico, peelings...) pero esta enorme experiencia con toxina botulínica ha servido para confirmar el bajo nivel de efectos adversos y de riesgos a largo plazo.

La toxina botulínica se utiliza además en el tratamiento de la hiperhidrosis (sudoración excesiva), alteraciones musculares espásticas y en cefaleas que no ceden con los tratamientos habituales, entre otros problemas médicos. Por eso es fundamental la formación completa y continuada en dicha técnica, de tal modo que es obligatorio para poder realizar este tratamiento demostrar ante la administración sanitaria autonómica la capacidad profesional

y estar registrado convenientemente ante dicho organismo. Todo ello garantiza la realización del tratamiento del modo más idóneo. El tratamiento con toxina botulínica es un tratamiento médico no un simple tratamiento cosmético. Recordemos, una vez más, que las cremas denominadas *con efecto botox* no actúan a este nivel. Ni mucho menos ya que su acción no tiene nada que ver con lo reflejado en este artículo.



Dra. María José Cutando Longás  
Médica colegiada nº 12.011

**MEDICINA**  
**NATURISTA Y**  
**ESTÉTICA**

**Dra. M<sup>a</sup>. José Cutando Longás**

**Medicina Estética.  
Dietética, Nutrición y Dietoterapia**

Médica colegiada nº 12.011

### TRATAMIENTO MEDICO DE LA OBESIDAD

- Obesidad generalizada y localizada
- Dietas personalizadas
- Mesoterapia y laserterapia
- Test intolerancia alimentaria (A/217)

Plaça Pas d'Aïrò, 5 1º 3ª · 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**

# jazz en comminges

du 16 au  
20 mai 2012

Saint-Gaudens



10 ans d'émotions

**OFF**  
Centre ville  
24 formations !

21 h 00

Parc des expositions  
du Comminges

jeudi 17 mai

- The "3 COHENS" sextet
- Michel LEEB  
et le BIG BAND BRASS

vendredi 18 mai

- Eddy LOUISS octet
- Randy BRECKER quintet  
Special guest Mike STERN

samedi 19 mai

- Jimmy COBB quartet
- Monty ALEXANDER  
50 ans de carrière !

[www.jazzencomminges.com](http://www.jazzencomminges.com)

# 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.**

PARCE QUE NOUS PENSONS QUE VOUS DEVEZ FAIRE  
DES ÉCONOMIES TOUS LES JOURS  
ET PAS UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS

**5% EN AVANTAGE CARTE  
TOUS LES JOURS**

SUR LES PRODUITS  
SÉLECTION  
DES MOUSQUETAIRES<sup>™</sup>  
À PARTIR DE 5 PRODUITS ACHETÉS

7/7

**Grandes ventajas y descuentos  
con la Tarjeta cliente**

**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







# horario de autobuses

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

BERET	10:15					15:10									
TANAU	7.45	10.00				14.55									
BAQUEIRA	7.40	8.50	9.50	10.20	11.50	13.50	14.50	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			
GARÒS	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	4:56	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	13:16	14.10	16.10	17.10	19.10	21.40	23.40	4:50	5:16
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) Dimèrcles e diadres

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	GARÒS	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	LLEIDA	BARCELONA	ARRIBADA	AEROPORT	
5:50		9:45		10:15	Diari
8:30	8:30	11:25			Diària a dissabte
6:50	9:50	11:45			
7:45	10:15				Enllaç AVE/AVANT Diari
8:15	11:48	15:00			Diari (fainers)
13:30	16:30	19:25			Diari
17:50		21:48			Diari

BARCELONA - LLEIDA - VAL D'ARAN

SORTIDA	BARCELONA	LLEIDA	ARRIBADA	VIELHA	
	8:45	9:00		12:15	Diari
8:30	9:00			13:45	Diari
	10:15			14:45	Enllaç AVE/AVANT Diari
	14:15	16:30		19:55	Diari
	16:00	18:15		18:45	Diari
15:30	16:00	19:25		20:45	Enllaç AVE/AVANT Diari
	19:45	19:00		22:50	Diària a Dissabte

ORARI DE TRANSPÒRT CANEJAN (dimèrcles)

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

ORARI DE TRANSPÒRT BAUSEN (dimèrcles)

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

ALSA	→	LLEIDA	RENFE	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

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

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

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

## L'AJUNTAMENT DE VIELHA E MIJARAN NO HAURÀ D'ACOLLIR-SE AL PLA ESTATAL PER AL PAGAMENT A PROVEÏDORS

No realitzarà cap Pla d'Ajust Municipal ja que no té deutes amb cap proveïdor.

L'Ajuntament de Vielha e Mijaran, a través de la Junta de Govern Municipal celebrada el passat dia 8 de març, va ratificar que no presentaria cap Pla d'Ajust donat que no hi ha cap deute pendent amb proveïdors. L'Ajuntament de Vielha e Mijaran, que compleix des de fa un temps, la Llei de Morositat, que preveu el pagament a proveïdors per part de les administracions en un termini no superior a 45 dies, va ratificar en Junta de Govern Local, que no necessitarà acollir-se al Pla estatal per al pagament a proveïdors. En paraules de l'Alcalde, Alex Moga, "Som un Ajuntament que gastem el que tenim, no més, vam ser responsables i continuarem sent-ho, a pesar que això signifiqui

posposar projectes per més endavant i renunciar al compliment de part del programa de govern a causa de la situació econòmica que arrosseguem i vivim", també va materialitzar "hem de dir que no, quan toca i de manera raonada, això de vegades vol dir, ser políticament incorrecte. Encara així, és un orgull per al poble de Vielha e Mijaran, que malgrat no tenir diners, puguem dir que paguem allò que fem"

L'alcalde també, en aquest sentit, ha demanat en reiterades ocasions a la Generalitat de Catalunya, que "al marge d'ajudar als ajuntaments que estan molt malament, per gestions irresponsables, no s'oblidin d'aquells que som responsables amb la situació i condicionem les nostres decisions a la coherència i el sentit comú de la realitat que ens toca viure".

Ajuda entà  
Càritas Val d'Aran



VIII<sup>a</sup> SETMANA DERA  
**SOLIDARITAT**  
deth 23 ath 29 d'abriu 2012

ORGANITZA:  Ajuntament de Vielha e Mijaran

# Bossòst SEMANA SANTA 2012

1 DE ABRIL DOMINGO DE RAMOS

12,30 Santa Misa en la Iglesia de la Asunción de María

DIA 5 DE ABRIL JUEVES SANTO

19.00 horas Santa Misa en la Iglesia de la Asunción de María

DIA 6 DE ABRIL VIERNES SANTO

A las 10 horas Procesión del Vía Crucis

A las 19.00 Horas Santa Misa en el Iglesia de la Asunción de María

A las 22,30 Procesión del Santo Entierro

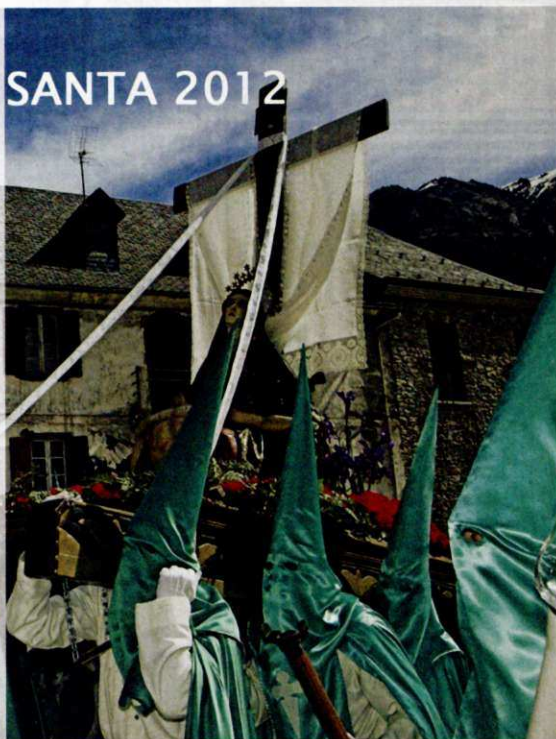
DIA 7 DE ABRIL SABADO

A las 21.00 horas Vigilia Pascual en la Iglesia de la Asunción de María

DIA 8 DE ABRIL - DOMINGO DE PASCUA

A las 12,15 Santa Misa en la Iglesia de la Asunción de María

Después de la Misa Procesión del Santo Encuentro



¡BUSQUE EL LOGO!

CHERCHEZ LE LOGO!

Jeudi  
Promo  
Jueves

BOSSOST

DESCUENTOS ESPECIALES

RABAIS SPECIAUX



Ajuntament de Bossòst

Conselh  Generau d'Aran



# era val de d'auti temps!

## ETH GIGANT DE BETLAN QUE MORIGUEC EN GARÒS

Ère ua tarde heireda d'iuèrn. Mauricio acabaue de dinar. Com cada dia non desbrembaue eth sòn café ath costat d'ua estufa nera que non paraue de bramar. Eth sòn mostacho espès, eth barret ajustat juntament damb era doça e clara veu, hèn de eth ua persona damb un aire de hèira.

Mès Mauricio, vò dèder qu'ei vertat que er esquelèt que se trapèc en Garòs, ère eth gigant de Betlan ?

Donques òc. En Betlan i auie agut un gigant, que dejòs dera vila s'auie hèt ua còva, que ditz era legenda que siguec hèta a còps de puntéros e a còps de martèths, e qu'a uns quarante mètres de long. Que se l'auie hèta a hèr tà auer un refugi, que en cas d'èster atacat poguesse escapar-se dera casa ara còva e dera còva ara casa. Encara ara per ara i podem veir es parets. Se conde que aguest gigant anèc entà Garòs a lutar en ua batalha, ath long d'aguesta moriguec, e per tant siguec enterrat enes carrèrs de Garòs.

Mès quan en Garòs lheuèren es carrèrs entà méter es aigües, non gesquec cap de tomba. Ena capèla qu'ei

en costat dera glèisa, hèta per un propietari dera casa Sastrada, mossen Jaquet trapèc ua calavèra giganta d'uns tres mètres de nautada, damb un clau clavat en mieï dera tèsta. Aguest auie es barres mèss granes que es d'un òme normau, ja que me la metí dessús dera mia e sobrauen dus centimètres per cada costat, atau madeish eth uas dera cama devie auer un mètre, apuprèt, es uassi plaçats en carrèr anauen d'un costat ar aute. Per açò pensè que er òme aguest auie d'èster un gigant. Mès toti aguesti uassi non sai pas a on son enterradi.

Mauricio carèc de còp, en tot demorar era mia reaccion. Jo tot envadalit pera istòria, non reaccionaua pas. Dempús d'ues minutes me desvelhè, en tot guardar a Mauricio entà dèder-li. Conda-me'n iauta!

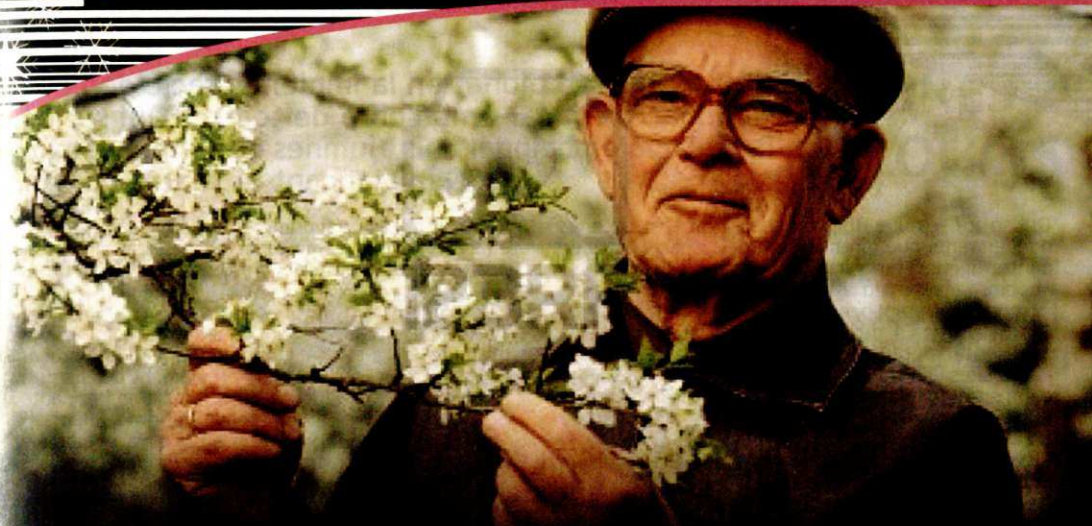
*Entrevista hèta ath Senhor Mauricio Milhó eth 18.01.1990*

*Peth Senhor F. Xavier Vives Peres (Deth libre Istòries de Aran)*



# Aran pour nos amis les français

## Qui c'est le vrai fou?



Je suis certainement un romantique, car au moment où certaines scènes de la vie viennent se produire devant moi, je suis assailli par mille souvenirs de ma jeunesse très vite écoulée à mon gré. Aujourd'hui, devant moi, avec un grand tintamarre, les pompiers sont venus assister et récupérer un homme âgé totalement perdu. Et autour de moi, j'ai entendu des commentaires de personnes disant « cet homme c'est un fou, il risque de faire de bêtises, ils font bien de l'amener et de l'enfermer ». Moi, au contraire, j'ai été peiné, e plein d'amertume, car à ce moment là, j'étais assailli par des souvenirs de ma très courte enfance, lesquels me posent toujours de graves problèmes au moment de traiter un pauvre malheureux d'être fou, et que ce peut être quelqu'un qui a perdu le mémoire. Je suis né dans un village de tris mille habitants, très spécial. Et à une époque spéciale elle aussi. Disons à cheval avec le progrès et tout le reste.

Le village de mes origines était connu partout pour ses habitants comme des travailleurs honnêtes, mais des traditionnalistes à ne plus en pouvoir. Et déjà, à cette époque considérés comme des arrières dans leur façon de parler et d'agir. Mais je me suis toujours, bien après posé la question de savoir s'ils avaient tort ou raison dans leur jugement envers les personnes pas comme les autres. Figurez-vous que dans mon village, à cette époque, pas mal de personnes devenaient déjà très vieux, et c'était très courant qu'ils perdent la mémoire. Alors comme tout le monde les connaissait, quand une personne âgée venait à se perdre dans une rue du village, très gentiment, on la remettait dans la direction de sa maison ou bien on l'accompagnait chez elle. Et très couramment, c'était les enfants, auxquels on donnait une mandarine comme récompense. Mon hésitation à juger fou, une personne

sans mémoire, me harcèle encore malgré les années passées, et avoir vu des faits très bizarres qui se sont déroulés devant moi, auxquels je n'ai encore rien compris. Le village dont je vous parle est un village d'agriculteurs. Et dans un pays très chaud, on manquait alors terriblement d'eau. Et une question se posait sans arrêt, comment trouver de l'eau pour arroser les champs ? Car à cette époque déjà, les puits étaient profonds de cent mètres et plus.

Dans le village il y avait un homme, dont certaines disaient qu'il était fou. Auquel tout le monde, pour rire, très gentiment, lui demandait sans arrêt comme il ferait pour arroser la campagne, et comment trouver de l'eau douce. Pépét, comme s'appelait notre, disons, « pas comme les autres », leur disait malgré leurs rires : « Vous avez la mer à 25 kilomètres. Il faut lui prendre l'eau, enlever le sel, et l'amener jusqu'ici. La monter sur cette petite montagne, et après arroser sans se priver ». Alors, c'était le rigolade, car on lui disait qu'avec la sel, on pourrait saler pas mal de salades !

70 années se sont écoulées. Notre Pépét est tombé dans l'oubli, mais l'eau de la mer, aujourd'hui, elle est dessalée, amenée dans la montagne, et arrose toute une commune riche en agriculture. Alors j'ai parlé à des personnes de mon époque qui connaissaient Pépét, en leur demandant s'ils croyaient que notre Pépét était fou, ou s'il était en avance sur notre époque ?

Grand mystère autour d'un homme qui jamais n'avait mis les pieds dans une école, et qui avait passé sa vie dans les rues du village à faire rire

*Écrit par M. Jo Tarin de Cornebarrieu (France)*

## L'Institut IES d'Aran pioner en la implementació de l'eina "Jugar/treballar amb l'obra de teatre "Qui sò jo?" per l'educació emocional dels alumnes de primer i segon d'ESO mitjançant el Teatre Fòrum.

"Qui sò jo?" és una obra de teatre en tres escenes independents que giren entorn dels eixos bàsics de la intel·ligència emocional: el reconeixement de les emocions, la gestió emocional, la responsabilitat personal en el propi benestar, l'empatia i la solidaritat. L'obra, escrita i dirigida per Pax Dettoni, es va representar durant el 2011 a Aran i Barcelona pel grup aranes Persones d'Aran entà Toti. Avui es compta amb l'enregistrament subtítulat de l'obra en format digital perquè pugui ser visionada a les aules.

A partir d'Abril, i durant cinc setmanes els sis tutors de la ESO dedicaran l'hora de tutoria a introduir les lliçons d'educació emocional que es vinculen a cadascuna de les escenes de l'obra de teatre, recolzant-se en la projecció en dvd de cadascuna d'elles. En finalitzar el visionat els alumnes reflexionaran conjuntament sobre aquests temes i sobre com reconeixen i gestionen les seves pròpies emocions. A més en les sessions es realitzaran dinàmiques de grup i de teatre que ajudaran als alumnes a experimentar les lliçons apreses sobre el maneig de les seves emocions.

L'Institut d'Aran és el primer que durà a terme aquesta eina d'alfabetisme emocional que ha estat dissenyada per la mateixa autora i directora de l'obra "Qui sò jo?".

Serà així pioner i innovador en la introducció d'educar les emocions a l'escola pública. Per a aquest procés, els tutors han estat formats prèviament per adquirir recursos bàsics d'educació emocional amb la finalitat de guiar el Teatre Fòrum i donar un primer suport als alumnes d'entre 12 i 14 anys en la seva iniciació al reconeixement i gestió de les seves pròpies emocions.



## UA PETITA AJUDA AS QU'AN DE BESHONH

Es mainatges e mainades dera classa de 4au, dera escola Sant Ròc de Bossòst, sajam d'ajudar as qu'an de beshonh damb un projecte de recuelhuda de materiau.

Eth projecte se nomena "SOLIDARIS" e collaboram damb Caritas. Mos em propausat e comprometat damb aquest projecte pr'amor qu'en aquest moment de crisi ei quan força personas an de beshonh era nosta ajuda.

Ena escola e en poble se realitzarà aquest projecte. Eth 25 d'abriu serà dia de portes dubèrtes ena escola, e vos convidam a toti es estatjans dera Val d'Aran a vèner, poderatz veir un videò, e visitar tota era escola decorada damb era participacion de toti es escolans e es sòns projectes solidaris e collaboratius respectius. Mos poderatz coneisher, parlar damb nosati e recórrer totes es estancies damb diuerses actiuitats laguens dera escola elaborades pes mainatges e mainades. Damb era vosta collaboracion vos daram un present ponin hèt pes infants.

Senon poguesquetz vier aquest dia e voletz collaborar, podetz portar materiau tara escola a compdar deth dia 29 de març enquiath 27 d'abriu e tanben auratz eth nòste present en gratitut. Non pendent era Setmana Santa. Entà que tot açò siga possible mos

em organitzat damb un calendari e eth compromís d'acabar diuerses tasques. Aquesta publicacion ei ua d'eres. Autes actiuitats, an estat eth contacte damb Caritas e coneisher era sua realitat. Mos an demanat sustut qu'an demanda d'aliments que non se hèsquen mau, pr'amor que minjar ei eth prumèr. Se bet'un a quaquarren entà bebés (cagiretes, borrasses, arroba...) serie tanben d'ajuda grana.

Mos veiram ena escola. Mainatges e mainades de quatau.

Tanben auem un article en: [www.caritasurgell.cat](http://www.caritasurgell.cat)



## NUESTROS MAYORES Y LAS NUEVAS TECNOLOGIAS

¿Porqué aún se piensa que nuestros mayores y las nuevas tecnologías están reñidos?

Ellos han nacido antes de que toda la tecnología nos rodeara, influyendo en nuestro estilo de vida, pero siempre han sabido adaptarse a todas las circunstancias de la vida y porque no adaptarse también a las nuevas tecnologías?

Ellos tienen experiencia y sabiduría y simplemente hay que enseñarles las ventajas de hacerlo e incluso de los beneficios que a ciertas edades podría la tecnología proporcionarles. Una de las principales ventajas es el ejercicio mental, lo cual les ayuda a mantenerse activos y practicar la agilidad mental.

Les ayuda a mantenerse en contacto con seres queridos que vivan lejos mediante las videoconferencias o correos electrónicos, enviando/recibiendo fotos, videos etc.

Pueden romper las barreras generacionales y permitir el contacto con personas de distintas edades.

¿Pero como hacer esta aproximación a las tecnologías y sus beneficios?



-Una de las formas más sencillas es optar por realizar un breve curso informático, donde se aprenda a realizar los correos electrónicos, utilizar las videoconferencias y navegar por internet para seguir satisfaciendo sus ansias de aprender.....Si, a pesar de la edad, les gusta seguir aprendiendo!!!

-Otra de las formas es acudiendo a los centros cívicos de sus poblaciones donde, en la mayoría de los casos, suelen

haber ordenadores donados por Obras Sociales de entidades bancarias.

-Y finalmente, y no menos importante, es acudir a sus seres queridos más jóvenes y que están más familiarizados en estos temas.

Siempre hay que tener en cuenta que la edad NO tiene que ser un impedimento para estar dentro de este mundo tecnológico, simplemente hay que saber adaptarse y sacarle el beneficio que más nos convenga.

*Carolina Toló i Vega / info@abanikoos.com*

# ABANIKOOS

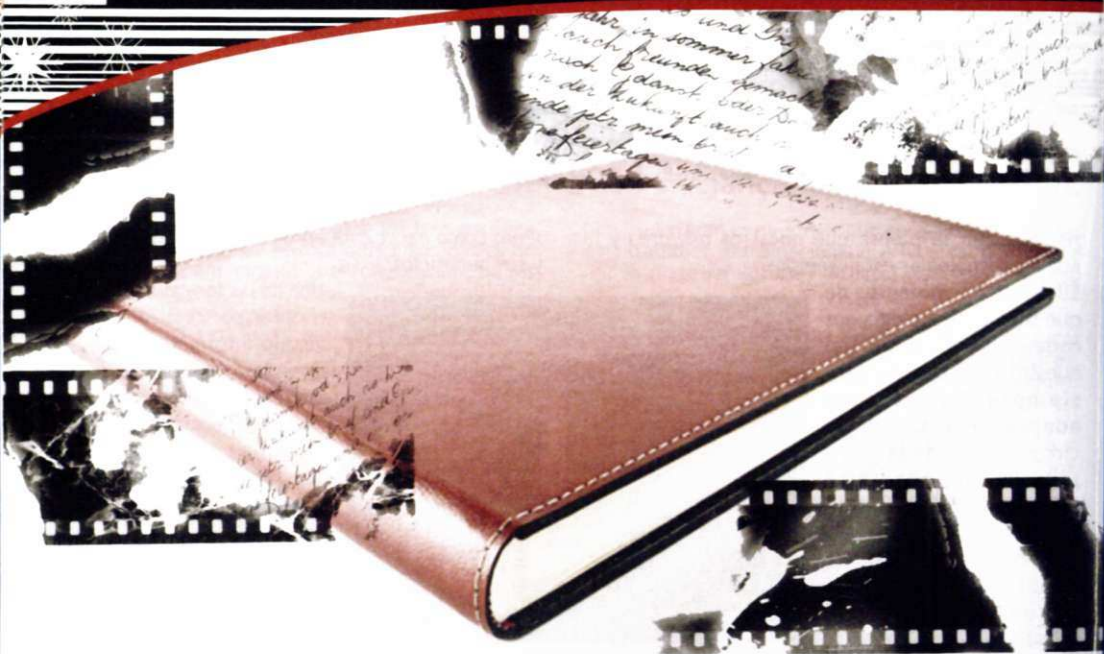
Diseño web y promoción digital / Mantenimientos informáticos  
Venta de productos informáticos y consumibles / Instalación de TPVS

VISITE NUESTRO NUEVO CENTRO DE SOLUCIONES INFORMATICAS

Avda. Garona, s/n (Edifici Eth Palai) - Frente al Palacio de Hielo - VIELHA  
Tel. 973 64 29 24 - 638 75 61 03 / De 9,30 a 13,30 i de 16 a 20 horas  
soporte@abanikos.com / www.abanikos.com

# una casa en el Valle

Album



Aquel marzo era glorioso. Nieves a media altura. Andaduras calientes gracias a mi boina blanca. El chalet de Les, callaba. Paço, mi amigo aranés, y yo, agachados sobre el gran Album ("Lérida y el Valle de Aran", Barcelona 1924) abierto encima de la mesa frente a la chimenea, fuimos comentando.

"Dedicado a los araneses, en testimonio de su más leal patriotismo". Emocionaba la frase del Ayuntamiento de Lérida, poco después de la visita del Rey Alfonso XIII al Valle de Aran. En 1924, cuando durmío en el chalet donde estábamos.

Vemos que la Anónima Alsina Graells, con oportunidad y perspicacia ya incluye en sus servicios desde Lérida el de Vielha y Fos en Francia, por la carretera del Puerto de la Bonaigua, recién inaugurada por el Rey aquel año.

Juan M<sup>a</sup> Morante, en sus comentarios al proyecto Rouvière Ferrocarril Lérida-Valle de Aran, habla de máquinas eléctricas gracias a centrales en proyecto de Productora (diez) constituida el 30 de marzo de 1.917 con un capital de 10.000.000 de pesetas. ; Y de un paso a nivel a la entrada de Les, delante del chalet y sus balcones.

Pero hay unas fotos en el libro que a Paco y a mí nos emocionan. La foto de Alfonso XIII saludando al padre de su chófer Sanbeat, todos de pié al lado del mayestático Hispano- Suiza, el Rey amablemente inclinado y el chófer militarmente recto. En otra foto, con la vista de Les, se puede ver con lupa el chalet

en el que estamos, imaginándonos el frustrado paso a nivel.

; Y los anuncios! En Vielha Vidal (tejidos), Boya (Comestibles) Abadía (bebidas) y Casimiro Calbetó como Procurador de los Tribunales. En Bossòst Peremarti ( tejidos y bebidas), De Laurens (ferreteria y artículos de caza y turismo para alquilar), Socassau (panadería). Y especialmente para nosotros María Delseny , Viuda Riart (tejidos, comestibles y bebidas), con tantas conversaciones con ella, a quien conocí en 1.947, sobre temas araneses, y con la querida inolvidable amistad con Jaime y M<sup>a</sup> Dolores, y de sus hijos con nuestros hijos. Y también Antonio Roqué (comestibles, bebidas) amable y comprensivo con uno de nuestros hijos pequeños, que le manoseó una de las botas de vino durante una de nuestras estancias en la Hostería Catalana, y con quien se inició una entrañable amistad de cuatro generaciones.

Y hay un anuncio sobre algo realmente útil en caso de necesidad. Juan Ribal, sin decir como ni cuando, cita el "Refugio, Puerto de la Bonaigua". Me pregunto con toda mi simpatía por el descreste aranés del puerto que he pasado muchas veces, incluso con paredes de hielo laterales, cuál era la oferta de ese refugio, tejidos de la Mare de Deu, acogedor en la subida de Valencia d'Aneu, y lejos también del Tredós del otro lado.

Para muchos de nosotros, en el puerto, con la cruz de Van Halen, sólo estaba el edificio de Productora, con sus cuidadores a los que saludábamos al pasar si estaban fuera.

Escrito por D. Melquiades Calzado



# gent d'Aran

## SKI CAMP de ERA ESCOLA

Entrevistamos a Laura Delseny, de Escunhau y con 19 años de experiencia profesional en el sector de la enseñanza del esquí, a Judith Jiménez, de Aubert y 12 años de experiencia y a Carolina Nuñez, de Les y 16 años en el sector. Las tres llevan grupos del ski-camp además de dar clases de esquí en Era Escola de Baqueira-Beret.

### En primer lugar, ¿qué es el ski camp?

Laura: el *ski camp* es una mini escuela organizada por Era Escola para todos los niños que quieran, donde aprenden a esquiar de una forma amena y divertida. Sin ánimo de competición. Y donde los padres tienen la seguridad de tener a sus hijos con profesores altamente cualificados.

### ¿A partir de qué edad comienzan y hasta cuándo pueden hacerlo?

Judith: comienzan con 4 años, en grupos muy reducidos y pueden estar hasta los 16 ó 17 años. Los cursos son desde iniciación hasta perfeccionamiento.

### ¿Durante cuánto tiempo y que días desarrolláis los cursos?

Carolina: los cursos se realizan durante las vacaciones escolares de invierno, es decir, sábados y domingos, y durante el Puente de la Purísima, Navidades y Semana Santa. En horario de 9.30 a 13.30h. Por lo que hacen entre 200 y 250 horas dependiendo de la temporada.

### Vosotras os encargáis más de los grupos Baby, ¿qué son y qué haceis?

Judith: los grupos "Baby" son los más pequeños. Comienzan con 4 años y son grupos muy reducidos. Estos grupos no son únicamente de esquí, sino que aparte son de educación, ya que también hacemos cursos de dibujo y talleres, enfocados al esquí, los días que hace malo. Además son grupos que tienen una continuidad, porque durante tres años están con el mismo profesor.

¿Es una gran tranquilidad, para los padres, tener a sus hijos en manos de grandes profesionales? Laura: por supuesto. Todos los profesores de Era Escola están titulados y regulados por la Ley Catalana del Deporte. Cada año realizamos cursos de reentrenamiento para perfeccionarnos y mejorar. Y también realizamos cursos para la atención y el cuidado de niños.

En el ski camp ¿Qué otras actividades organizáis? Carolina: durante toda la temporada se hacen actividades de, al menos un día, con esquís de fondo, salidas con raquetas, snowboard y freeride. Hay un día que hacemos "El día de los padres", donde esquiamos con ellos y luego hacemos una cena conjunta. Es algo muy divertido.

Judith: y a final de temporada organizamos la carrera social, en el stadium de Beret y posteriormente la fiesta social, en el polideportivo de Salardú, con entrega y sorteo de premios para todos. Laura: y en carnavales nos disfrazamos todos, una actividad que gusta mucho a los pequeños y a los más mayores.

### Imagino que con esas actividades ¿hay un contacto cercano con los padres?

Judith: sí, mucho. A mediados y finales de temporada se les entrega unas notas de la evolución de sus hijos, de la educación que han aprendido en pistas, de la técnica que han ido evolucionando, un seguimiento profundo y personal de cada uno de sus hijos. Laura: tanto tiempo con ellos crea un vínculo de amistad. No únicamente somos sus profesores sino amigos. Fuera de las pistas también tenemos contacto con ellos.

### Para la próxima temporada, ¿tenéis intención de realizar nuevas actividades?

Carolina: siempre vamos incorporando nuevas actividades para cada temporada. Por eso recomiendo que los que estén interesados en ampliar la información sobre el *ski camp* miren la web donde podrán saber todo lo que se realiza en Era Escola.

Entrevista realizada por Jorge López Pallarés para ARAN NAU.



## SUDOKU

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

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

## còmic del mes



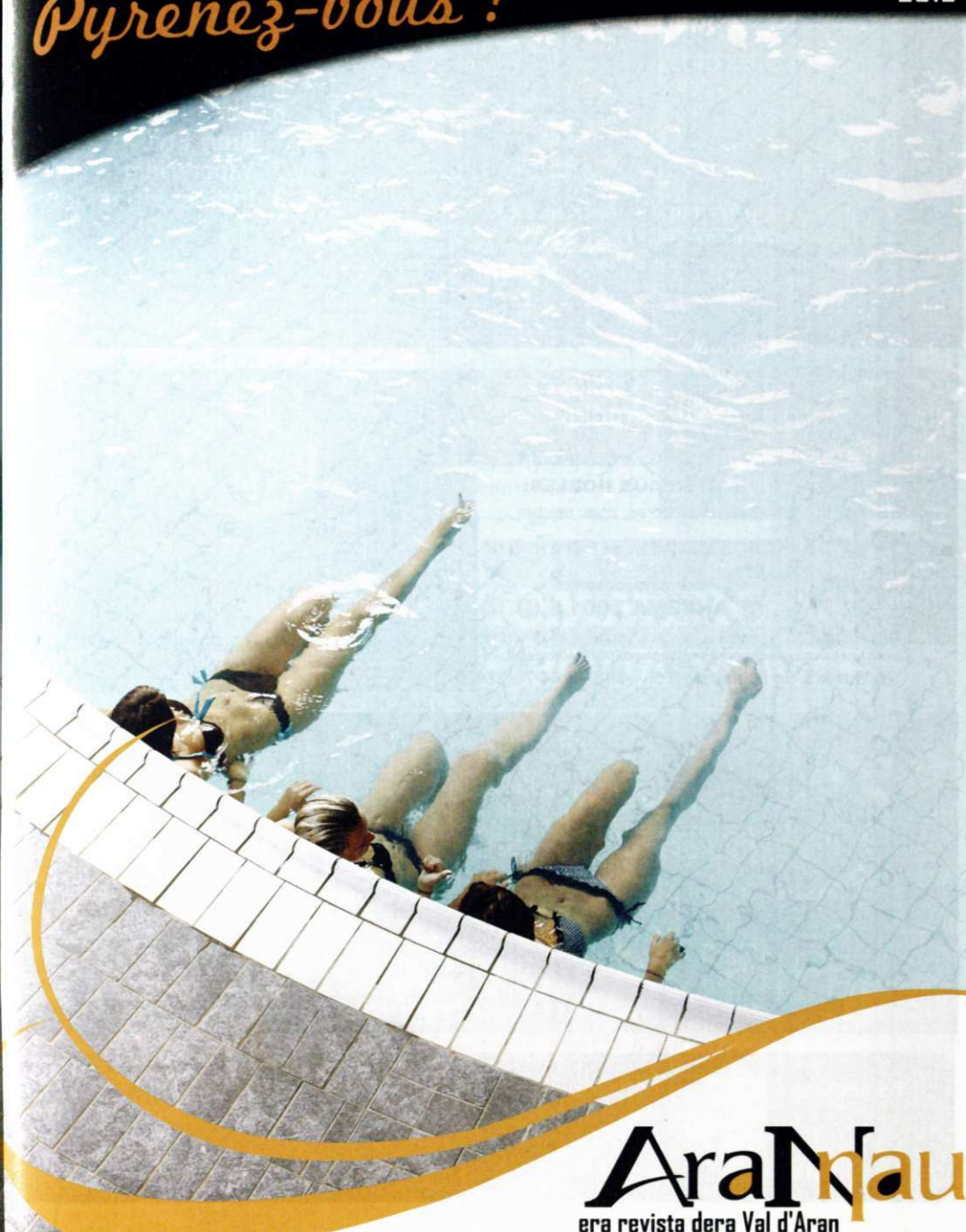
Pallarès

# Luchon

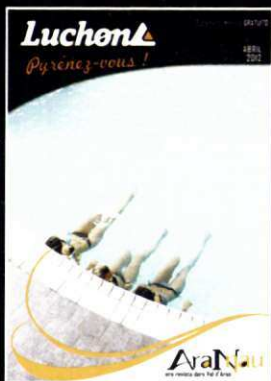
Suplemento Mensual GRATUITO

ABRIL  
2012

*Pyrénez-vous!*



**AraNau**  
era revista dera Val d'Aran



Edición:  
NAU ARAN S.C.P.  
Impresión:  
Indugraff Offset  
Maquetación y Diseño:  
Alexia Grustan.  
Directora Comercial:  
M<sup>o</sup> 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.

Crédit Photo : © Alexandre  
LAMOUREUX / OT Luchon.

SUMARIO

- 6 Luchon Forme et Bien-Être
- 7 Vaporarium
- 3 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](http://www.construccionesanpema.es) - [anpema2001@aranweb.com](mailto: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](mailto:info@hgbatimentexcavation.com)

[www.hgbatimentexcavation.com](http://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](http://www.lacremaillere.fr)



Parfumerie



Esthétique

Passion

Beauté

Parfumerie Esthétique

**Danièle**

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



Entreprise de construction  
Toute sorte de travaux  
de transformation

Avd. Castiero, 17 2° 5°  
25530 VIELHA

Telf. 0034 676 658 639

granaran@granaran.com

www.granaran.com

## Tren Turístico Luchon



*Abril, mayo, junio y  
septiembre*

*Abierto Miercoles, Sabado  
y Domingo*

*Julio y Agosto*

*Abierto todos los días*

Visitas comentadas  
Tel. 00 33 615 06 39 61

www.luchon.net

## índice anunciantes

<b>ATRACCIONES</b>	
Le Petit Train Luchonnais (Luchon) - 3	3
<b>CONSTRUCCIONES</b>	
Anpema 2001 (Bossòst) Gran Aran (Vielha)	2 3
<b>ESTACIONES DE ESQUI</b>	
Luchon Superbagnères	4/5
<b>PERFUMERIAS Y ESTETICA</b>	
Danielle Perfumerie (Luchon)	2
<b>RESTAURANTES</b>	
La Cremaillère (Luchon)	2
<b>TERMAS</b>	
Luchon Forme et Bien Être (Luchon)	6/7

**RECHERCHE COMMERCIAL  
INDEPENDANT POUR VENTE  
ESPACES PUBLICITAIRES  
PRESSE/RADIO EN COMMINGES.  
REMUNERATION AU  
POURCENTAGE. CONTACT  
E.MAIL RADIO OU REVUE:**

**radiovalpireneos@yahoo.fr  
rosa@arannau.com**

Luchon  
Superbagnères

# BIKING DE MUNTANYA ARAPAHO DIRT MOUNTAIN

Gaudeixi dels 260 km de senders balitzats en vehicles de dues rodes! Bicicleta de muntanya, Arapaho, Dirt Mountain: "sobre gustos, no hay nada escrito..."

A les valls de Luchon, existeixen 25 circuits adaptats a tots els nivells de pràctica, des de el recorregut per a principiants fins al recorregut que requereix sòlides bases esportives.

Aquests circuits estan catalogats en una guia disponible a l'Oficina de Turisme de Luchon i els nostres professionals li ajudaran a escollir tota mena de fórmules, des de la classe de pilotatge fins al descens controlat.

## OBERTURA

del 2 de juny a l'1 de juliol 2012

de 13.30 a 17.30 h | CAPS DE SETMANA

del 7 de juliol al 2 de setembre 2012

de 9.30 a 12.30 h i de 14h a 18h | TOTS ELS DIES

del 8 al 30 de setembre 2012

de 13.30 a 17.30 h | CAPS DE SETMANA

\*Els horaris poden ser modificats segons les condicions meteorològiques.

ALTISERVICE Luchon - Superbagnères

45, allé d'Etigny · 31110 Luchon

Tel. : +33(0)5 61 79 97 00

Fax : +33(0)5 61 79 97 09

luchon-super@altiservice.com

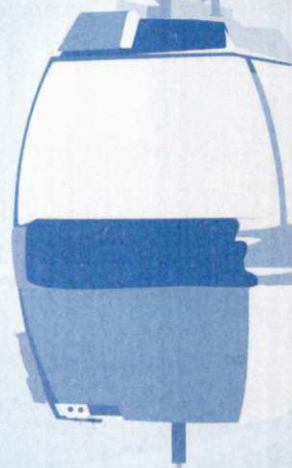
altiservice.com

Luchon  
Superbagnères

**Luchon**  
Superbagnères

En poc  
temps pel  
túnel de  
Vielha!

# EL TELECABINA UNEIX SUPERBAGNÈRES I LUCHON



Descobreix unes vistes impressionants de la ciutat i de la vall i el panorama dels Pirineus, amb varis pics de més de 3.000m (incloent l'Aneto).



**altiservice**  
professions montagne

Vaporarium natural

# Luchon

FORME & BIEN-ÊTRE  
Pyrénéz-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](http://www.luchon-bien-etre.fr)

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

**Piscina de agua termal / Hydro jets / Cama de burbujas**

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

**Solamente a dos pasos de la Val d'Aran**

Luchon Forme et Bien-Être

Cours des Quinconces

31110 Bagnères de Luchon - FRANCIA

Tél: 00 33 5 61 79 22 97 / Fax: 00 33 5 61 79 72 41

[info@luchon-bien-etre.fr](mailto:info@luchon-bien-etre.fr) [www.luchon-bien-etre.fr](http://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 período de 15 minutos de relajación en las tumbonas que rodean la piscina.

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

# LUCHON

09 **Lunes**  
**Abril**

16h *Explanada de las  
Cermas de Luchon*

Participen en la  
búsqueda de los  
Huevos de Pascua

Gratis

**Luchon**  
LA VILLE  
Pyréneéz-vous !

# LUCHON

a las 15 horas  
en el Pabellón Normando.

# 18 MIÉRCOLES DE ABRIL

Teatro infantil :

# BLBLBL

8 € Tarifa única

l'histoire d'un autre langage.

**Luchon**  
LA VILLE  
Pyréneéz-vous !

**LUCHON**

Miércoles 11 de abril

a las 15 horas,  
en la Sala Henri Pac  
8 € tarifa única

Teatro de Sombras :

"el niño mágico y el Rey Dragón"



**LUCHON**

Miércoles 25 de abril

a las 15 horas, en la Sala Henri Pac

Teatro infantil :

"Muecas de Payaso"

5€ tarifa única



# índice anunciantes

## ALIMENTACION

Intermarché (Luchon - Cierp Gaud) 25  
 Torrons Vicens (Bossòst) 13

ALQUILER MAQUINARIA  
 Calvo (Vielha) 9

ASESORIAS - GESTORIAS-  
 ABOGADOS  
 Cadion (Vielha) 16  
 J. Toló i Associats (Vielha) 5  
 Cudos (Vielha) 12

ASOCIACIONES  
 Associació Comerciants de Bossòst 29

ATRACCIONES TURÍSTICAS  
 Le Petit Train Luchonnais (Luchon) 21

CARPINTERIAS -MADERAS  
 Fusteria Clapers Piqué (Vielha) 15

COMIDAS PARA LLEVAR  
 Asador Garona (Vielha) 21

CONSTRUCCIONES  
 Gran Aran (Vielha) 7

CORTINAS y TAPICERIAS  
 Magatzems Sant Jordi (Lérida) 11

DISEÑO GRÁFICO  
 Alexia Grustán 10

ELECTRODOMESTICOS  
 Electrònica M. Perailes (Vielha) 11

ESCUELAS  
 Escola Musicau Val d'Aran (Vielha) 11  
 CAEI (Centre d'Espòrts d'luèrn) 19

FLORISTERIAS y JARDINERIA  
 Eth Jardinet (Vielha) 17  
 Horticulture Pradel (Luchon) 15

FONTANERIA-  
 ELECTRICIDAD  
 Fontaneria Busquet (Les) 5

FOTOGRAFIA  
 Aran Color (Vielha) 9

INFORMATICA  
 Vielha Computer (Vielha) 3  
 Abanikos (Vielha) 33

INMOBILIARIAS  
 -PROMOTORES  
 Eth Puntet (Vielha) 7  
 Gran Aran (Vielha) 7

LAVANDERIAS- TINTORERIAS  
 Jonerick (Betren) Vielha 16

LIBRERIAS PAPELERIAS  
 Eth Plumier (Vielha) 13

LIMPIEZA DE CHIMENEAS  
 Limpiezas de Chimeneas (Sort) 7

MEDICINA. ESTETICA  
 Dra. M<sup>a</sup> José Cutando (Vielha) 23  
 Dr. Gerardo Moreno (Barcelona) 3

MODA Y COMPLEMENTOS  
 Boutique Mainadera (Les) 21  
 Novetats Codina (Bossòst) 21

MOTOCICLETAS y BTT  
 Luchon MTB (Luchon) 21

PENSION MASCOTAS  
 La Bonne Patte 13

PITH& PUTT  
 Golf de Salardú (Salardú) 3

POMPAS FUNEBRES  
 Funeraria Borrás (Vielha) 13  
 Funeraria Saura (Vielha) 13

RESTAURANTES  
 Era Tiurna (Les) - 9 9

SEGUROS  
 Mapfre (Vielha) - 12 12

SUPERMERCADOS  
 Intermarché (Luchon y Cierp Gaud) 25

TALLERES AUTOMOVILES  
 Talleres Garona (Vielha) 7

TERMAS  
 Termas de la Baronia de Les (Les) - 11 11

VETERINARIOS  
 Aran Veterinaris (Vielha) 7



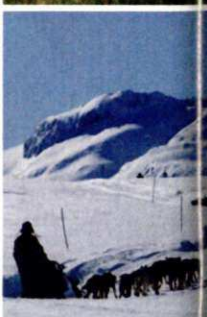
**En...**

**Aran Nau**

**llega la primavera, encontrarás  
todo lo que buscas!!!**



Era  
tua  
Val



Conselh Generau  
d'Aran

Aran  
un país