

nº 86/NOVEME/2015

era revista dera VAL D'ARAN

araNau

Des d'er an 2001

Revista Mensual GRATUITA

pag. 15

Actividades en Aran

pag. 38, 39 y 40

Progranación Snowfest 2015

suplemento

Luchon

Pyrénez-vous!

CLÍNICA CHELA IMPLANTOLOGÍA



IMPLANTE
DENTAL
390€

INCLUYE:

Implante de alta gama
Cirugía de colocación
Pilar o aditamento
Tapón de cicatrización

Máximo nivel profesional

1ª Visita, Radiografía y Estudio GRATIS



Ortodoncia Invisible

Transparente, Extraíble, Cómodo...

(Tto. 12 meses)

1990€

Financiación exclusiva hasta 60 meses

WWW.CLINICACHELA.COM



VIELHA

973 64 33 33

LLEIDA

973 28 99 99

BARBASTRO

974 56 49 99

MONZON

974 56 55 55

BINEFAR

974 56 88 88



**DISTRIBUCION, LOGISTICA Y VENTA
DE ASTILLA (LEÑA ALISTONADA) Y LEÑA**

SS **Grupo Serra & Hijo**

LEÑA DE : Almendro / Encina / Fresno / Haya / Olivo (Raíz y Caña) / Roble

QUALITAT E SERVICI ERA NÒSTA RASON D'ÈSTER

Grupo Serra & Hijo. Ctra. Mont- Vilac, km. 0,1- 25537 VILAC
Tel. 648 513 340 – 676 329 137 · grupo.serra@gmail.com



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

NOVEDAD



Apartamento 2 hab en Vielha
98.000 €



Casa Con Jardín en Unha
550.000 €



Dúplex 3 hab. en Mont
185.000 €



Apartamento 2 hab. en Baqueira
175.000 €



Apartamento 3 hab. Vielha
¡¡175.000 €!!

NOVEDAD



Espectacular Dúplex 4 hab. Vielha
450.000 €

ALQUILER



Alquiler temporada en Bagergue
7.900 €

Consulte nuestras ofertas de inmuebles procedentes de BANCOS con financiación especial

JC maquinaria **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

ALQ.JCR@vallesaranribagorza.com

Ctra. Nacional 230, Km 124,2
25520 **EL PONT DE SUERT**
Tel./Fax 973 69 10 27

arannau
era revista dera VAL D'ARAN



FOTO PORTADA:
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:

5.000 ejemplares

Depósito legal:

L-1145-2008

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 Aran ath dia
- 10 Espai Terapeutic Aran
- 12 Anuncios económicos
- 13 Mascotas
- 14 Teléfonos de interés
- 14 Noticias de Vielha
- 15 Actividades en Aran
- 16 Era Biblioteca
- 17 Trucos
- 18/19 Horarios de autobuses
- 22 Era val d'auti tempsi
- 24 Mijaran-Gramática 1778
- 25 Aran pour nos amis
- 26 Horóscopo
- 37 Índice anunciantes

arannau
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



Cortines Sant Jordi

Tapissería internacional

Profesionales del sector de la cortina y tapicería.
Disponemos de taller de confección e instalación propios.
Para península y baleares
Divisiones:

c/Penedes, 87 · LLEIDA
Tel. 973 24 99 50 · Fax 973 24 99 54
www.cortinessantjordi.com

Viviendas / Oficinas
Hostelería / Contract.



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




osteocaran

Cercant un equilibri saludable

CENTRE D'OSTEOPATIA INTEGRAL






INFORMACIÓ I RESERVES:
672 26 68 33




VIELHA COMPUTER

TODO EN INFORMÁTICA

Av. Castiero, 15, Local 13. Vielha - Lleida
Telf: 973 64 10 53 Fax: 973 64 29 69
ventas@vielhacomputer.com
www.vielhacomputer.com

-  TPV, Registradoras y Software para hostelería y comercios.
-  Redes Inalámbricas y Wifi para comunidades y hoteles.
-  Diseño y páginas web personalizadas.
-  Sistemas de seguridad, monitores y cámaras.
-  Ordenadores de Sobremesa y Portátiles a su medida.



Wi Fi BAQUEIRA

Wi Fi PIRINEUS

ARAN ath dia

notícies

Conselh  Generau d'Aran

Era recuelhuda selectiva aumente un 34,86% ena Val d'Aran

Era recuelhuda selectiva ena Val d'Aran de gèr a agost deth 2015 respècte as madeishi mèsi deth 2014 a aumentat un 34,86%

Eth conselhèr de Territori d'Aran, Jose A. Boya, amassa damb er assessor tecnic deth Conselh Generau d'Aran en matèria de recuelhuda de residus ena Val d'Aran, Josep Ma. Insausti, an presentat es resultats dera recuelhuda selectiva des 8 prumèrs mèsi deth 2015 (de gèr a agost, ambdús includidi). Eth conselhèr, Jose A. Boya, a afirmat "es resultats artenhudi enquiara son fôrça boni e açò ei gràcies ara implicacion de toti es vesins d'Aran, pr'amor qu'era responsabilitat

des dèishes ei de qui les produsís. Un país coma eth nòste a de dar responsa e solucions ara gestion des residus."

Pendent er an 2014 eth Govèrn aranès realizèc reünions ara fin d'informar der ampliament deth servici, es naues ubicacions des isles de contenedors de veire, papèr, envasi, organica e, se facilitèc a toti ferrats e bosses especificques entara separacion dera fraccion organica, atau coma imans damb explicacion deth contengut de cadua des fraccions damb es informacions qu'era Agència de Residus de Catalonha a a disposicion des usatgèrs ena sua web.



Airbus pòrte eth sòn nau elicotèr H130T2 ara Val d'Aran Ei eth prumèr còp qu'Airbus presente aguest modèl en país.



Era companhia Airbus a presentat ena Val d'Aran eth sòn nau elicotèr H130T2 entà per'mor de realizar pròves en vòl e entà poder confirmar era croma d'aguesti elicotèrs per part de Habock.

Era equipa de trabalh a estat formada per pilòts de pròves d'Airbus, personau de mantenença e personau de Màrketig.

Per part d'Airbus i an estat presents **Ricardo Callejo**, Sales Manager- Direccion Comercial, e per part de Habock, **Jordi Tortras**, director d'Operacions de TAF Helicopters.

"Er hèt d'auer escuelhut Aran entad aguesta presentacion hè part des acòrds prenudi entre eth Conselh Generau d'Aran e era empresa TAF, explotadora der elipòrt dera Val d'Aran" a manifestat eth sindic d'Aran, **Carlos Barrera**, qu'a presenciat e coneishut de prumèra man aguestes pròves.

Aguest nau modèl s'incorporarà ara flòta de TAF e ei per aguest motiu que s'a escuelhut Aran entà efectuar es pròves de vòl enes qu'an participat pilòts d'aguesta empresa.

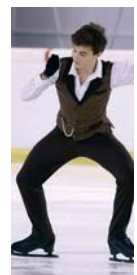
Eth patinador aranés, Tòn Cònsul Vivar, supèrre era sua mèrca personau en un Grand Prix Júnior

· Tòn somèc un totau de 146,79 punts en tot entrar en Top 15 deth Grand Prix Júnior de Logroño (15au).

· Er aranès artenhèc era minima en programa long de cara ath Mondiau Júnior.

Eth passat dissabte, 3 d'octobre, se celebrèc era tresau e darrèra jornada deth Grand Prix Júnior de Logroño damb era participacion des gojats dera Equipa Nacionau Júnior de Patinatge Artistic sus gèu, entre eri er aranés, **Tòn Cònsul Vivar**, qu'amassa damb es auti dus patinadors dera Equipa realizèren ues granes accions, totes eres

superèren es sues mèrques personaus. **Tòn Cònsul**, realizèc ua actuacion eleganta, mès damb bères imprecisions. Maugrat açò, Tòn somèc un totau de 146,79 punts en tot entrar en Top 15 deth Grand Prix Júnior de Logroño (15au), e artenhent era minima en programa long de cara ath Mondiau Júnior e tanben en tot melhorhar era sua mèrca personau. "**Sò fôrça content de poder participar en aguest torneig, me'n vau damb fôrça bones sensacions**", explicaue



Talleres Salva

PRESENTANDO
ESTE CUPÓN
5%
DE DESCUENTO
EN CUALQUIER
REPARACIÓN.

Chapa y pintura · Revisiones pre ITV · Cambio de neumáticos
Vehículo de cortesía · Tintado de cristales

Tel. 973 64 25 93 - fax 973 64 30 73 · talleressalpa@gmail.com



Jardí Pradel



Nueva Ampliación de
nuestras instalaciones
para su mayor comodidad

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

15, avenue de Toulouse - 31110 LUCHON / Tél. 0033 561 79 80 90 Fax 0033 561 79 01 34 / pradel.horticulture@wanadoo.fr

**EMPRESA CONSTRUCTORA
CASTET SANCHEZ SL**

CS

**MULTISERVICIOS DEL HOGAR
CASTET SANCHEZ**



**DEJE SU PROPIEDAD EN NUESTRAS
MANOS Y NOSOTROS NOS
PREOCUPAMOS DE TODO**

**TODOS TIPO DE REFORMAS / CONSTRUCCIÓN DE OBRA NUEVA / COLOCACIÓN DE PIEDRA / CREACIÓN Y REPARACIÓN
DE TEJADOS / COLOCACIÓN DE VELUX / LIMPIEZA DE CHIMENEAS / COLOCACIÓN DE PLADUR
SERVICIOS ESPECIALES PARA GRANDES SUPERFICIES/COMUNIDADES/HOTELES/OFCINAS/PABELLONES...
LIMPIEZA DE COMUNIDADES Y VIVIENDAS /REPARACIÓN-RETETAR CUBIERTAS/GOTERAS/CANALONES/PINTURA EXTERIOR
E INTERIOR/CUALQUIER TIPO DE REFORMA DE OBRA/MANTENIMIENTO DE SUS JARDINES/TERRAZAS/VENTA DE LEÑA/**

PRECIOS ESPECIALES PARA GRANDES SUPERFICIES Y PACKS CONJUNTOS POR VARIAS ACTUACIONES EN UNA MISMA PROPIEDAD

C/ MAYOR,9 · DAVID CASTET 646 12 49 34 & 646 90 22 97 · 25551 VILAMOS · empresaconstructoracastetsanchez@hotmail.com

ARAN ath dia

notícies

Conselh  Generau d'Aran

Eth passat dia 21 de seteme, eth Conselh Generau d'Aran formalizèc, eth nòm dera Val d'Aran, era sua participacion ena gessuda dera etapa deth Tour de França 2016: Val d'Aran- Andòrra.

Eth Govern aranés a mantengut aguest mes de seteme dues reünions damb era organizacion deth Tour de França, ena qu'an estat presents eth director deth Tour, **Christian Prudhomme**, eth vicesindic d'Aran e conselhèr d'Espòrts, **Luis Carlos Medina**, era conselhèra de Torisme e Desvolopament Economic d'Aran, **Anna Díaz**, eth conselhèr de Relacions Institucionaus d'Aran damb er Estat Francés, **Jose Antonio Boya**, e eth cap de Gabinet deth sindic d'Aran, **Pau Perdices**.

Eth director deth Tour de França, **Christian Prudhomme**, avalorèc fòrça positivaments era experiéncia dera finau d'etapa en Plan de Beret, eth 13 de junhsèga deth 2006, e per açò prepausèc qu'era

Era Val d'Aran acuelherà era gessuda d'ua des etapas deth Tour de França 2016

Val d'Aran acuelhesse era gessuda dera etapa deth Tour de França 2016, eth dia 10 de junhsèga: Val d'Aran- Andòrra.

Eth Conselh Generau d'Aran a arribat a un acòrd de colaboracion economica damb er Ajuntament de Vielha e Mijaran e er Ajuntament de Naut Aran entà cofinançar amassa damb eth Conselh Generau d'Aran e era Secretaria Generau der Espòrt dera Generalitat de Catalonha eth còst d'aguest importantíssim eveniment esportiu, un des qu'a sense dobte ua major repercussion mediatica mondiau.



Recomanacions de limpiesa e usatge de tumenèjes

Ja s'apròpe er iuèrn e damb er heired comencen a alugar-se es prumères tumenèjes enes cases dera Val d'Aran. Un bon manteniment des tumenèjes supause ua major eficiéncia energetica, ath delà d'esvitar problèms coma era acumulacion de hums, mala combustion dera lenha e causar huecs que pòt provar era acumulacion de soja e era creosota aderidi enes parets des tubèus d'extraccion de hums.

Ara fin d'esvitar e previer eth risc d'incendis e/o intoxicacions, des deth Conselh Generau d'Aran, vos facilitam es recomanacions següentes:

RECOMANACIONS DE LIMPIESA E USATGE DE TUMENÈJES

- Utilizar entara crèma lenha bèn seca e non resinosa, s'obtie tres o quate mèsi abantes d'èster cremada.
- Non alugar eth huèc damb combustibles ne alcoòls de cap tipe.

- Non cremar en huec d'auti materiaus coma gomes, plastics, cartons, eca., pr'amor que pòden acumular enes tubèus elements quimics inflamables.

- Procurar ua aportacion d'aire e ventilacion corrècta en lòc a on se trape era tumenèja.

- Mantier ua nautada de ahlama rasonable e non collapsar er espaci dera tumenèja damb massa lenha.

- Dispausar d'un extintor de povàs o ABC e conèisher er usatge a prop dera tumenèja.

- Limpiar era tumenèja aumenhs un viatge ar an e cada sies mèsi s'eth sòn usatge ei freqüent.



XIIau. Edicion deth Concors Morfologic "Cavall Pirinenc- Català" en Les

Lèu 80 shivaus participèren en aguesta edicion celebrada en pòble de Les.

Coma clauson des quate hèires que s'amièren a tèrme pendent eth mes d'octobre enes poblacions de Bossòst, Les, Salardú e Vielha, eth passat dia 10 d'octobre, se celebrèc en Les era XIIau. Edicion deth Concors Morfologic Comarcau "Cavall Pirenenc- Català" organizat pera

Associacion de Criadors de Shivaus e damb eth supòrt, entre d'auti, deth Conselh Generau d'Aran. Eth conselhèr d'Agricultura, Ramaderia e Mieï Naturau deth Conselh Generau d'Aran, **José Enrique Arró**, acompanhat peth sindic d'Aran, **Carlos Barrera**, sigueren entre es autoritats encargades de hèr er autrejament des diferenti guerdons.

Assessorament



LABORAU
FISCAU
COMPTABLE

973 64 20 79

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

**LIMPIEZA DE
CHIMENEAS**



**EXTRACTORES DE
RESTAURANTES**

Tel. **973 621 065**

661 606 260

michel.larrue@gmail.com



www.aranculturau.com

Guías culturales

T. 630 781 701



Eth Jardinet

Decoracion Florau e Jardineria

*Adornos de Navidad.
Ponsetia*

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



S.F. DE LES VALLS

SERVEIS FUNERARIS

ATENCIÓN LAS 24 HS. TELÉFONO (PAULA): 626461168 - 676332564
AVDA. MALADETA, 11 BJOS 1, 25530 VIELHA // WWW.SFDELESVALLS.COM // INFO@SFDELESVALLS.COM

espai terapèutic ARAN

Mi niño interior

Dentro de nosotros hay muchos “YOS”.

Hay todos los “YOS” que hemos vivido desde que hemos sido fecundados hasta el día de hoy. Hay el yo de 1 año, el de 2, el de 3, el yo que un día vivió un momento emocionante, el que vivió un momento traumático, un momento triste. Y todos esos “YOS” son los que hacen la persona que a día de hoy somos.

Nuestro **niño interior** forma parte de esos yos. Nuestro **niño interior** es una parte de nosotros que es muy sabia .

Cuando somos niños, hasta más o menos los 6 años, estamos creando nuestro carácter, nuestra conducta. El niño se rige por impulsos y por necesidades. Vive el presente a cada instante, a cada momento. Entonces tan pronto puede estar súper triste como súper contento, como tener hambre, como tener ganas de llorar, porque vive el momento.

A este niño interior, a medida que nosotros vamos construyendo nuestro carácter y nuestra conducta, parece como que a veces vamos dejando de escucharlo, vamos dejándolo un poco de lado. Y este niño interior es una parte de nosotros muy sabia, porque nos dice lo que realmente queremos hacer. Y no lo que debemos hacer, lo que es correcto, lo que está establecido, lo que nos han enseñado.

En muchos momentos este niño nos avisa de que algo nos duele, o de que algo nos emociona, que vamos demasiado rápido, o que estamos yendo a la derecha y queremos ir a la izquierda.

Este niño interior puede ser un gran guía para nosotros en nuestra vida.

A veces tenemos a nuestro niño interior muy herido, y no lo escuchamos, y no paramos de repetir, de hacer cosas, que lo siguen hiriendo. No lo respetamos. No lo respetamos

a él y con esto no nos estamos respetando a nosotros ,porque no queremos ver que a veces hay cosas que, aunque otros digan que eso no debería de importarnos, no debería de herirnos, nos hieren. Y lo mismo con el otro lado, que a veces nuestro niño interior tiene sueños, tiene ganas de caminar hacia algo que sabe que a nosotros nos va a hacer bien, pero no va a ser bien visto, no es del todo correcto en esta sociedad, y también lo vetamos en esto, y con esto poco a poco vamos vetando nuestros sueños, nuestras necesidades también, nuestras ganas, nuestras ilusiones, nuestra esencia.

Y en el fondo este niño es una parte muy importante de nosotros porque no tiene construido lo rígido que nos envuelve muchas veces cuando nos hacemos adultos.

Y desde aquí yo os propondría a todos hablar con vuestro niño interior, a veces.

Preguntarle que opina sobre una situación, sobre una decisión, sobre un momento de vida, y tenerlo en cuenta, porque la unión de lo que somos ahora con este niño tan sabio , de ahí puede salir un yo mucho mas completo, más entero. Nos puede ayudar a ser mucho más felices, a estar más conectados con nosotros mismos, con nuestra esencia.

Sonia Montilla Moga. Terapeuta
T. +34 639 794 337



ESPACIO TERAPÉUTICO PARA LA
RECUPERACIÓN DEL BIENESTAR PERSONAL

Avda. Pas d'Arro 25, Vielha. T. +34 639.794.337

pocino moga

ADVOCATS

· JURIDICO · ADMINISTRACION DE FINCAS · SEGUROS · ASESORIA ·

LLEIDA

Pl. Sant Joan, 17, 5º 4ª · t. 973 102 100

info@pocinomoga.com

VIELHA

Av. Pas d'Arro, 11, Entr. 4 · t. 973 102 100

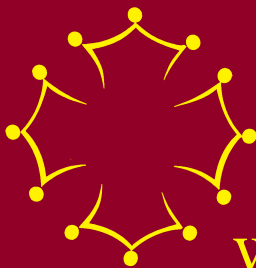
aran@pocinomoga.com

www.pocinomoga.com

UNA NUEVA ADMINISTRACIÓN DE COMUNIDADES A UN PRECIO DIFERENTE



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.º 4316

TORISME VAL D'ARAN Y BAQUEIRA-BERET INAUGURAN UNA OFICINA EN TOULOUSE

El pasado 22 de octubre se inauguró una oficina en Toulouse, de Torisme Val d'Aran y la estación de esquí Baqueira/Beret, situada en el n.º 39 de la rue du Pharaon.

En la presentación estuvo presidida por la Consellera de Torisme Val d'Aran, Anna Díaz y el Director comercial de Baqueira, Xavier Ubeira. También estuvieron presentes los alcaldes de Vielha e Mijaran, Juan Antonio Serrano, del Naut Aran, Cesar Ruiz-Canela y de Bossòst, Amador Marqués.

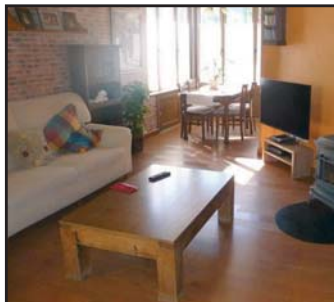
La nueva oficina tiene previsto atraer al turista del Sur de Francia, no únicamente esquiador, sino también amante de la montaña, gastronomía y de la Val d'Aran y se complementará con la que ya tiene la estación de esquí aranesa en el Oeste, en Burdeos, desde el año 2011. Las expectativas de expansión para el futuro serán hacia el Norte de Francia.

El acto finalizó con una degustación de Pinchos típicos araneses entre todos los asistentes.



anuncios económicos

noviembre



Vendo piso de 110m² en Betren, 3 habitaciones, 2 baños, salón comedor, cocina independiente, recibidor y plaza de parking. Muy buen precio. 135.000€. Totalmente reformado. Posibilidad de subrogar la hipoteca. Tel. 649 990 508



SE VENDEN DOS SOFAS DE 2 PLAZAS CADA UNO EN PERFECTO ESTADO. 300 €. TEL. 669 75 66 77



Se vende ático en Betren, edificio Tresens, de 3 habitaciones, salón-comedor con chimenea cerrada, cocina independiente, 2 baños completos, parking y trastero. Muy soleado y con excelentes vistas de Baqueira. Totalmente reformado. 180.000€. Tel. 696 452 564

Se alquilan trasteros en Vielha. Tel. 620 860 243

Se alquilan viviendas para todo el año y temporadas de esquí. Tel. 617 578 854

Servicio Interflora

Floristeria

Florstil

Planta natural y artificial.

VISITANOS!!!

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

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

 FUNERÀRIA 24 H

SERVICI JUDICIAU
ALTA RIBAGORÇA I
VAL D'ARAN

TANATORIS | TANATORI VIELHA
Jorge Belmonte
Mòvil 609 571 098
Alberto Castet
Mòvil 619 842 915

EL PONT DE SUERT

VIELHA

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

arannau
era revista dera VAL D'ARAN

www.arannau.com

mascotas

La loca de los gatos

Esta expresión, que enseguida me hace pensar en la abuela de los Simpson, con los pelos revueltos, la bata y un centenar de gatos encima, ha tomado hoy una nueva dimensión.

Y es que ha salido en el ABC (no se confundan, no es que yo lo lea, que una es muy progre y muy maña y sólo lee El País y el Heraldo de Aragón) que se han publicado unos estudios que relacionan a los gatos, y más concretamente a un parásito del gato, con las enfermedades mentales en humanos.

El parásito en cuestión es *Toxoplasma gondii*, antiguo conocido nuestro al que ya se ha culpabilizado con anterioridad de otras fechorías como provocar abortos y malformaciones en los fetos. El pobre bicho, que tiene mala prensa. Si me acuerdo un poco de Parasitarias, les cuento cómo era el ciclo de vida de *Toxoplasma*: tiene una fase sexual que ocurre en el interior del hospedador definitivo (gato o similares) y otra asexual, dentro del hospedador intermediario que puede ser cualquier animal de sangre caliente (por ejemplo, usted o yo. Usted no sé, yo lo sé seguro porque me hicieron la prueba y di positivo). Bueno, pues dentro de nosotros el parásito forma quistes en músculo y cerebro, y allí se multiplica. Dentro de estos quistes los parásitos están de incognito, de forma que el Sistema inmune no los reconoce y pueden quedarse allí mucho tiempo. Un día, la célula se rompe y se libera el parásito. Entonces sí que los reconoce el Sistema inmune y, si todo va bien, se los carga. Y digo si todo va bien, porque si el Sistema inmune no está muy allá (VIH, trasplantes y esas cosas), pasa del parásito que puede empezar a hacer de la suyas.

El hospedador definitivo (el gato) se contagia al ingerir tejidos con quistes de toxoplasma en su interior (o sea al comerse un ratón, que como nosotros, es un hospedador intermediario). Con esto quiero decir que muy mal tiene que ir la cosa para que un gato se contagie de toxoplasmosis comiendo pienso y latitas de whiskas. Pero bueno, el gato se come un ratón infectado, y entonces el parásito entra en las células del intestino del gato y allí se reproduce liberando ooquistes que se eliminan con las heces. Esos ooquistes contaminan las aguas, la hierba... y al ser ingeridos por un hospedador intermediario, terminan el ciclo.

Los humanos nos contagiamos comiendo verduras crudas mal lavadas o carnes poco cocinadas (o si uno es muy guarro, llevándose las manos a la boca después de limpiar la arena del gato).

Hace ya tiempo unos estudios demostraron que el parásito toxoplasma era capaz de producir cambios en el comportamiento de los ratones infectados haciendo que perdieran el miedo a los gatos. Ratón se acerca a gato. Gato come ratón. Parásito contento.

Pues ahora dicen que han encontrado un vínculo entre el parásito y el desarrollo de enfermedades mentales como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. Y han llegado a esta conclusión porque, al parecer, muchos de estos enfermos habían tenido gato de pequeños. Que como conclusión a mi me parece un poquito pillada por los pelos.

Deberían haber hecho el estudio entre los veterinarios. Como población sobreexpuesta al parásito al tener un mayor contacto con gatos, podríamos ser un grupo significativo. Y ahora que lo pienso la mayoría de los veterinarios que conozco no andan muy bien de la cabeza. Y la tasa de suicidios es alta entre los veterinarios (aunque siempre había pensado que era por los sueldos y no por la toxoplasmosis). Y a ver si lo que tiene mi hija no es la adolescencia sino un parásito en la cabeza... A saber...

Eva Deza de Aran Veterinaria.



aran

Servicios:

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

**Ahora también
peluquería canina!!!**

Visitas concertadas:
Tel. 973 64 23 61
Avda. Garona, 25 - bajos VIELHA
www.aranveterinaria.es

EMERGENCIAS:	
BOMBEROS	112
MOSSOS D'ESQUADRA	112

SERVICIOS PÚBLICOS:	
MOSSOS D'ESQUADRA VIELHA	973 357 285
POMPIERS D'ARAN	973 640 080
GUARDIA CIVIL - VIELHA	973 640 005
POLICIA NACIONAL – LES	973 648 014

ORGANISMOS PÚBLICOS:	
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

INFORMACIÓN Y TURISMO:	
TORISME VAL D'ARAN	973 640 688
INF. TURISME VIELHA	973 640 110
INF. TURISME BOSSÒST	973 647 279
INF. TURISME SALARDÚ	973 645 197
INF. TURISME LES	973 647 303
MUSÈUS VAL D'ARAN	973 641 815

SERVICIOS MÉDICOS:	
ESPITAU 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

FARMACIAS:	
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

OTROS TELÉFONOS INTERÉS:	
CORREOS – OFICINA VIELHA	973 640 912
OFICINA AUTOBUSES – VIELHA	902 422 242
GREMI D'OSTALARIA V.A.	973 640 601
ESCOLA D'OSTALARIA – LES	973 647 242
IES D'ARAN – VIELHA	973 643 761
PARROQUIA DE VIELHA	973 640 021
PARROQUIA BOSSÒST E LES	973 648 253
BIBLIOTECA VIELHA	973 640 768
FUNERARIA SAURA (VIELHA)	609 571 098
SERVEIS FUNERARIS DE LES VALLS	626 461 168

notícies de VIELHA

Er Ajuntament de Vielha Mijaran presente era sua programacion culturau pròpria “Vielha en scena”

Aguesta programacion s'amie a terme gràcies ara collaboracion damb associacion “Aran Teatre”.

Er Ajuntament de Vielha Mijaran a presentat era sua pròpria programacion culturau “Vielha en scena”. Aguesta programacion ven gestionada a trauèrs dera associacion “Arte”, gestion que se regís per un convèni de collaboracion entre era associacion e eth madeish Ajuntament.

Segontes manifestaue era còsso de cultura deth consistòri, Maria Vergés: **“Er objectiu d'aguesta programacion ei era d'aufrir ua ofèrta culturau de qualitat pendent tot er an entà apropar era activitat culturau ath municipi”**. Atau madeish tanben higie que: **“Vielha en scena” vò èster era mèrca d'identificacion dera cultura en municipi de Vielha Mijaran atau coma un espaci a on amassar tota era produccion culturau que se realize des der Ajuntament.”**

Era programacion culturau “Vielha en scena” se desvoloparà a trauèrs dera associacion Aran Teatre, que dejà compde damb fòrça ans d'experiència e acreditacion en aguest tipe d'ahèrs e damb qui er Ajuntament a un convèni de collaboracion tad aguest prètzhet. En aguest sens Maria Vergés remercaue que: **“eth pressupòst d'aguesta programacion non resulte un subercòst entar ajuntament, se non que s'obten de partides dejà existentes en airau de cultura”**.



actividades en ARAN noviembre

- Todos los miércoles del mes, MERCADO, en Bossòst. En el Paseo Eduard Aunòs.
- Todos los jueves del mes, MERCADO, en Vielha. En la Avenida Pas d'Arró.

Del 30 octubre al 1 noviembre: ERA MONGETADA – BOSSÒST, GARÒS Y VIELHA. Fiesta gastronómica que homenajea a la alubia aranesa. Cena benéfica, Juegos artesanales, Feria artesanal, Desayuno popular, Cena de pinchos y Comida gastronómica. Cada día en una población. Más info en www.eramongetada.com

Día 7: CINE INFANTIL EN CATALÁN – VIELHA. En el Audiovisual de Vielha, se proyectará la película "Atrapa la Bandera" en catalán. Precio 4,50€ niños y adultos. 18.15h

Día 14: CINE INFANTIL EN CATALÁN – VIELHA. En el Audiovisual de Vielha, se proyectará la película "Hotel Transsilvània 2" en catalán. Precio 4,50€ niños y adultos. 18.15h

Día 14: VIELHA EN ESCENA – VIELHA. Obra de teatro "Tot Plegat" del grupo Teatro Mobil. En el audiovisual de Vielha a las 19.00h. Precio 7,00€. Organiza Ajuntament de Vielha y Aran Teatre.

Del 27 al 29: SNOW FESTIVAL VAL D'ARAN – VIELHA. Fiesta de inicio de la temporada de invierno, con test de material, gastronomía, cine, talleres, conferencias, visitas guiadas, patinaje artístico, exposición de material de esquí y mucho más. Más info en www.snowfest.com

Día 30: FIESTA DE SAN ANDRÉS – CASAU Y SALARDÚ. Fiesta popular en honor a San Andrés, con diferentes actos diurnos y nocturnos para niños y adultos.

Todos los lunes: CURSO INICIACIÓN BADMINTON – VIELHA. Curso organizado por BadmintAran de iniciación al bádminton para adultos. De 20.00 a 22.00h. En la sala polivalente de Vielha.

Todos los martes: CURSO DE PATINAJE SOBRE HIELO PARA ADULTOS – VIELHA. En el Palai de Gèu de Vielha, de 21.00 a 21.50h, curso de patinaje sobre hielo para los adultos. Más información en la recepción del Palai de Gèu.



era bibliotèca e es lengües

Bibliotèca
GENERAU DE VIELHA

Bibliotèca Generau de Vielha
Av. Garona, 33
tel. 973 64 07 68 / fax 973 64 32 25
bibliovielha@aranweb.com

Era net

Cada dia se hè de nets. Enmiei dera escuror e deth silenci, tot que semble tranquil, mès... n'ei? Entà anar a dromir, sovent auem de besonh era companhia de quauquarren o de quauquarrés: podem condar-les condas ara mainadèra, o escotar era votz de bèth un que mo'lo conde a nosati.

Ath long dera istòria, era net, damb es sues fantasies e mistèris, a desvelhat eth curiosèr e era imaginacion dera gent, especiauments des escrivans, damb fòrça literatura ath sòn entorn, sustot adreçada ara mainadèra e ara joenesa. En motiu dera exposicion sus "Era net", vos auferim ua 'constellacion' de libres restacadi de ua o ua auta manèra damb aquera part deth dia que vedem mens, e que vos pòden servir entà soniar encara un shinhau mès, o entà desvelhar-vos quauqu'uns des sòns mistèris e meravilhas.

Bona net!



BERNER, Rotraut
Susanne. **Bona nit!**
Barcelona: Barcanova,
2002.

Era rotina d'anar a dromir pòt vier tota ua aventura. Fixatz-vos en çò que s'a de pensar eth pair conilh entà lauar es dents deth sòn hilh e portar-lo ràpidament al lit.



BRADBURY, Ray:
Encender la noche.
Madrid: Kókinos, 2011.
Se quauquarrés coma «era escuror» se mso presente en casa e mos

hè a valorar totes es causes que se pòden veïr quan non i a lum, segur que poiram gaudir fòrça mès des avantatges de hèr-se de nets.



COUSINS, Lucy. **Somnis de colors.** Serres, 2003.
Maisy s'ònie que se'n va de viatge. Peth camin se tròbe toti es sòns amics, e arriben amassa en un país plen de colors, eth país der Arcolan.



HEINE, Helme: **El maravilloso viaje a través de la noche.**
Salamanca: Lóguez, 2001.

Era net qu'ei un espaci magic, plen de suspreses e a on tot ei possible: personatges extraordinaris

apareishen entà guidar es vòsti sòns mès intims.



HERGÉ: **Aterrizaje en la Luna.** Barcelona:

Joventut, 2008.
Ua aventura deth popular periodista Tintin e eth sòn can Miló, agest còp ambientada en un viatge entara lua.



LEBERT, Benjamin: **Crazy.** Barcelona: Empúries, 2001.

Coneish en primèra persona se coma viu un gojat de setze ans en un internat. Cada net, eth e era sua còlha decidissen de viuer pleament era sua joenesa.



LEMIEUX, Michel:
Noche de tormenta.
Salamanca: Lóguez, 2002.

Dilhèu ei perque ua net de tempèsta mòs còste dromir... mès agest libre poderie èster un amàs de totes es qüestions existencias que mos vien entath cap quan caladi en lhet entenem es trons.



POMMAUX, Yvan: **Una noche, un gato...**
Barcelona: Corimbo, 2009.

Era adolescència que mos arthen a toti, tanben ath gat

protagonista d'aguesta istòria, que ges solet de nets per prumèr viatge. E coma toti es pairs, es pairs gats tanben patissen...



TARNOWSKA, Wafa:
Les mil i una nits.

Barcelona: La Galera, 2010.
Ua adaptacion dera òbra possiblement mès coneishuda dera tradicion araba, pèrsa e asiatica. Ua selecció de quauqu'uns des condas que Xahrazad li explique cada net ath sòn òme.



THOMSON, Sarah:
Imagina't una nit.

Barcelona: Joventut, 2007.
Un libre d'imatges fausses, d'endonvietes visuaus, a on cau tier es uelhs dubèrti perque arren non ei pas çò que semble.



ZENTNER, Jorge:
Menjapors.

Barcelona: Destino, 2001.
Un amic imaginari mos pòt ajudar a superar es pòurs restacades ara escurerat e as causes que desconeshem.

trucos

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



ALERGIAS:

Los perros y los gatos también son alérgicos a determinadas sustancias o alimentos. Y empieza la temporada de alergias para todos, incluidos ellos. Deberás estar atenta a síntomas como: calvas coloradas, vómitos, diarreas y si se rascan continuamente. En estos casos, lo mejor es que acudas enseguida al veterinario.

DESINFECCIÓN DE UTENSILIOS:

Es básica la limpieza y desinfección de los utensilios y juguetes que utilizan los animales de compañía. Para ello, sumérgelos durante cinco minutos en un cubo de agua al que añadirás un vaso de lejía. Una vez lavados con agua de grifo y secos, ya pueden volver a utilizarlos.

DISIMULAR UNA NARIZ GRANDE:

Con un simple truco de maquillaje puedes conseguir que tu nariz parezca más pequeña. Para ello te aplicarás en la parte superior de la nariz un tono de maquillaje de un color más oscuro que el que utilices para el resto del rostro. Procura siempre difuminarlo muy bien con una esponjita o un algodón.

CUTIS SECO:

La piel seca es la que suele mostrar los signos de envejecimiento más pronto. Si quieres un tratamiento eficaz para tu cutis seco, mezcla dos yemas de huevo con una zanahoria rallada y unas gotas de aceite de oliva. Aplícalo sobre tu rostro y cuello durante media hora y aclárate con agua tibia.

DISIMULAR ARAÑAZOS:

Si tienes algún arañazo profundo en un mueble de madera, te damos la solución ideal para disimularlo. Frota con un diente de ajo la hendidura hasta que quede completamente rellena, déjalo secar y quita el sobrante pasándole una lija fina.

RAMOS:

Los ramos de flores son adornos muy bonitos para embellecer la casa, pero suelen marchitarse pronto. Si quieres conservarlos durante más tiempo llena tus jarrones con la siguiente mezcla: dos litros de agua, dos cucharadas de vinagre y dos de azúcar de caña.

Val d'Aran
Betren - Vielha



Jonerik
Joana & Erika

COMPLEJO ELURRA
(AL FINAL DE LA RAMPA)

LAUADERIA - TINTORERÍA
ENTREGA RÁPIDA
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA
Abierto de 8 h. a 20 H.
973 64 09 54 - Fax 973 64 14 81
REPARTO: 630 789 361
lavanderiajonerik@hotmail.com

horario de autobuses

SABADOS - DOMINGOS - FESTIVOS

DIMENJADES E HESTÈRS

BAQUEIRA	07:30	08:20	09:20	10:20	11:20	13:20	15:20	17:20	19:20	21:20
TREDÒS	07:26	08:16	09:16	10:16	11:16	13:16	15:16	17:16	19:16	21:16
SALARDÙ	07:24	08:14	09:14	10:14	11:14	13:14	15:14	17:14	19:14	21:14
GESSA	07:23	08:13	09:13	10:13	11:13	13:13	15:13	17:13	19:13	21:13
ARTIES	07:21	08:11	09:11	10:11	11:11	13:11	15:11	17:11	19:11	21:11
GARÒS	07:19	08:09	09:09	10:09	11:09	13:09	15:09	17:09	19:09	21:09
CASARILH	07:17	08:07	09:07	10:07	11:07	13:07	15:07	17:07	19:07	21:07
ESCUNHAU	07:16	08:06	09:06	10:06	11:06	13:06	15:06	17:06	19:06	21:06
BETREN	07:14	08:04	09:04	10:04	11:04	13:04	15:04	17:04	19:04	21:04
VIELHA Sapporo	07:12	08:02	09:02	10:02	11:02	13:02	15:02	17:02	19:02	21:02
VIELHA Iglesia	07:11	08:01	09:01	10:01	11:01	13:01	15:01	17:01	19:01	21:01
VIELHA Central	07:10	08:00	09:00	10:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00
VIELHA Mij Aran	07:09	07:50	08:50	09:50	10:50	12:50	14:50	16:50	18:50	20:50
VILAC	07:08	07:48	08:48	09:48	10:48	12:48	14:48	16:48	18:48	20:48
BETLAN	07:06	07:46	08:46	09:46	10:46	12:46	14:46	16:46	18:46	20:46
AUBÈRT	07:05	07:45	08:45	09:45	10:45	12:45	14:45	16:45	18:45	20:45
PONT D'ARRÒS	07:03	07:43	08:43	09:43	10:43	12:43	14:43	16:43	18:43	20:43
BENÒS	07:02	07:42	08:42	09:42	10:42	12:42	14:42	16:42	18:42	20:42
ES BÒRDES	07:01	07:41	08:41	09:41	10:41	12:41	14:41	16:41	18:41	20:41
ARRÒ	07:00	07:40	08:40	09:40	10:40	12:40	14:40	16:40	18:40	20:40
ERA BORDETA	06:59	07:39	08:39	09:39	10:39	12:39	14:39	16:39	18:39	20:39
BOSSÒST	06:55	07:35	08:35	09:35	10:35	12:35	14:35	16:35	18:35	20:35
LES	06:50	07:30	08:30	09:30	10:30	12:30	14:30	16:30	18:30	20:30
PONTAUT										

SERVICIOS EXTERNOS

VAL D'ARAN-LLEIDA DIRECTO
 (*) Directo por Balaguer

SALIDA		LLEIDA (EST. AUTOBUS)		LLEIDA (EST. RENFE)		LLEGADA	
LES	VIELHA						
5:07	5:30	8:30	-----	-----	-----	2	
5:36	5:59	9:00	-----	-----	-----	4	
(*) 7:25	7:45	10:15	10:30	-----	-----	1	Enlace AVE/AVANT
-----	9:15	12:03	11:48	-----	-----	3	Enlace AVE/AVANT
-----	13:30	16:40	-----	-----	-----	1	Enlace AVE/AVANT
(*) 17:10	17:30	20:00	20:15	-----	-----	1	Enlace AVE/AVANT

SALIDA		LLEIDA (RENFE)		VIELHA	
LLEIDA (EST. AUTOBUSES)					
9:30	-----	12:15	-----	1	
(*) 10:15	-----	12:45	-----	1	Enlace AVE/AVANT
15:15	-----	17:45	-----	1	Enlace AVE/AVANT
17:10	-----	19:55	-----	1	Enlace AVE/AVANT
19:45	-----	22:30	-----	3	Enlace AVE/AVANT

VAL D'ARAN-BARCELONA DIRECTO

SALIDA		LLEIDA		LLEGADA	
LES	VIELHA	BARCELONA	AEROPUERTO	T.1	T.2
4:40	5:00	9:45	-----	10:15	10:30
16:40	17:00	21:45	-----	5	3
17:10	17:30	22:00	-----		

SALIDA		LLEIDA	
AEROPUERTO	BARCELONA	BARCELONA	VIELHA
T.2	15:15	T.1	15:30
-----	9:00	-----	13:45
-----	16:00	-----	20:45

VAL D'ARAN-LLEIDA-BARCELONA

SALIDA		LLEIDA (EST. BUSES)		LLEIDA (EST. BUSES)		LLEGADA	
LES	VIELHA	LLEIDA (RENFE)		BARCELONA	AEROPUERTO		
5:07	5:30	-----	8:30	9:30	11:45	-----	2
5:36	5:59	-----	9:00	9:30	11:45	-----	4
-----	9:15	11:48	12:03	12:30	14:45	15:15	3
-----	13:30	-----	16:30	17:10	19:25	-----	1

SALIDA		LLEIDA (EST. BUSES)		LLEIDA (RENFE)		LLEGADA	
BARCELONA					VIELHA		
6:45	-----	9:00	-----	9:35	12:15	-----	1
14:15	-----	16:30	-----	17:10	19:55	-----	1
16:30	-----	19:45	-----	20:00	22:33	-----	3

SERVICIOS EXTERNOS

- 1 Deluns a dimenge
Dilluns a diumenge
Lunes a domingo
Monday to sunday
- 2 Deluns a dissabte
Dilluns a dissabte
Lunes a sábado
Lundi a samedi
Monday to saturday
- 3 Deluns a divendres (non hestèrs)
Dilluns a divendres (no festivos)
Lunes a viernes (non-vacances)
Lundi a samedi (non-vacances)
Monday to friday (non holiday)
- 4 Dimenge
Diumenge
Domingo
Dimanche
Sunday
- 5 Dissabte, dimenge e hestèrs.
Dissabte, diumenge i festius
Sábado, domingo y festivos
Saturday, sunday and holidays

SERVICIO NOCTURNO

BAQUEIRA-VIELHA-LES

0:20	3:20	BAQUEIRA	0:30	3:30
0:16	3:16	+ TREDÒS	+ 0:34	3:34
0:14	3:14	+ SALARDÙ	+ 0:35	3:35
0:13	3:13	+ GESSA	+ 0:36	3:34
0:11	3:11	+ ARTIES	+ 0:37	3:37
0:09	3:09	+ GARÒS	+ 0:38	3:38
0:07	3:07	+ CASARILH	+ 0:41	3:41
0:06	3:06	+ ESCUNHAU	+ 0:42	3:42
0:04	3:04	+ BETREN	+ 0:44	3:44
0:00	3:00	+ VIELHA	+ 0:50	3:50
23:50	-----	+ VIELHA	+ 4:00	-----
23:48	-----	+ VILAC	+ 4:03	-----
23:45	-----	+ AUBÈRT	+ 4:05	-----
23:43	-----	+ PONT D'ARRÒS	+ 4:07	-----
23:41	-----	+ ES BÒRDES	+ 4:09	-----
23:39	-----	+ ERA BORDETA	+ 4:11	-----
23:35	-----	+ BOSSÒST	+ 4:15	-----
23:30	-----	+ LES	+ 4:20	-----

● Aquesti orari pòden èstar modificats. Consultar 902422242, www.alsa.es o www.visualdaran.com
 ● Aquesti horarios pueden ser modificados. Consultar 902422242, www.alsa.es o www.visualdaran.com
 ● Estos horarios pueden sufrir modificaciones. Consultar 902422242, www.alsa.es o www.visualdaran.com
 ● Ces horaires peuvent subir certaines modifications. Renseignements au 902422242, www.alsa.es ou à www.visualdaran.com
 ● This schedule could be changed. Please, check in 90242242, www.alsa.es or in www.visualdaran.com

NAUETATS



VIELHA

PALAI DE GÈU

TEMPSADA D'ESQUÍ 2015 – 2016

Promocions deth 1 de deseme de 2015
enquith 31 de març de 2016

Abonament quadrimestrau

190 €

Forfait de patinatge sus gèu

150 € (entrada e loguèr de patins)

110 € (entrada)

Damb descomdes deth 20 % pes collectius especiaus

Entà mès informacion:

Av. Garona 33 · Vielha · Tel. 973 64 28 64

palaidegeu@palaidegeu.com

www.palaidegeu.com

Celebra tu evento con nosotros



BODAS, BAUTIZOS, COMUNIONES



SALÓN 140 PAX. TERRAZA, JARDÍN, PARQUE INFANTIL



OWN THE CITY

**VIELHA
BAQUEIRA**

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Tel. 973 638 000

C/ Aneto, 1 - **VIELHA**

era Val de d'auti tempsi

ESTABLIMENTS ISTORICS (I):

CAVA BESO (Vielha, 1925)



Çò d'Arró, ara Beso, ei ua bastida datada en 1868 e pren eth nòm deth sòn possible 1º propietari, eth jutge aranés Manuel Arró, de Les, personatge important en aqueth temps, que cromptec part dera tèrra a on ère e n'ei encara aué eth Conselh Generau. En Carrèr dera Palha, un des carrèrs principaus de Vielha alavetz, siguec eth 1º establiment fondat peth pair de Luís Beso, António Beso Sabaté, antic traginèr d'Estèrri que, en tot passar eth Pòrt dera Bonaigua en mules e machos damb es bots de vin, les venie en país, a on se posèc definitiuaments en 1925, en tot maridar-se en Vielha; lèi eth pair-sénher de Tònho Beso, actuau gerent e renovador dera bodega, damb era sua hemna e mainatges, que son ja era 4ª generacion de comerciants.

Enquiath 1º o 2º an non se trasladèren ar antiga casa des de Nart, mes dempús dera afectacion der aiguat de 1937 se placèren fin finau ena bastida actuau deth Pg. dera Libertat, coma café o bar des deth principi. Des deth primèr moment venèren vin e sovenirs, e se metèc, lèu dus ans, eth telegraf enquiath sòn plaçament definitiu en corrèus, un viatge arribadi es militars enes ans 1940, que requisèren ar antic propietari, senhor Arró, tota era casa en aqueth temps ueda, a on i auèc eth burèu dera constructora Segura deth Tunèl vielh de Vielha. Tanben i plaçauè tanben es shivaus ena part de darrèr. Ada eth li cromptèren tota era casa en aguest temps, damb eth comerç baish e era viuenda naut. Es maquis e un capitán tanben s'installèren laguens en

aqueri ans dera postguerra e enquiath fundacion des cuartèls moderns non arribèren pas guaire militars, ath delà de non deishar-les gèsser guaire, per aquerò auèren de despachar as dues gojates per manca de clients aguesti ans, just lo contrari a partir des ans 1960 damb era naua companhia d'esquiastes-escaladors e sustot era pujada constant des francesi, busi a diari, un còp facilitadi es accessi doanèrs.

Ua des marchandises, ath delà deth vin, damb es que siguèren pionèrs ena vila (e 2ª cava deth país), ère eth rom, e eth vilatge d'Escunhau eth mielhòr client de toti. Un des marchands de vin més importants ère e n'ei encara era Casa Costa que venguie e ven des de Tàrrega, e uns auti comerciants venguien de Manresa, Tremp e de Lleida, que damb un des dues primèrs camions dera vila, eth madeish entà pujar ath tunèl o limpiar eth Pòrt de nhèu, dempús se venie era marchandisa pes pòbles deth país. Arribèren a daubrir un aute locau en Bossòst es ans 1970, que se venie tostemp ath detalh, embassat e tot de dehòra, exceptat es coquètes o era leit en pòts de 25 litres!!! per Irene Barés, hemna que les baishaua a pè des de Vilac. Auien de tot tàs francesi, encara que les tocaue pagar ena doana entà pujar enquia Vielha. Auèren tanben era venda des bilhets dera Flamicell de Pòbla de Segur-Vielha a diari, en competéncia damb era Alsina, peth Pòrt o Tunèl de Vielha, des der inici dera linha enquiath sòn barrament. En 1965, renaüssen eth locau, barren eth bar, antic café, per auer tostemp trabalh damb era bodega, comerç e era gasolinèra, logada en madeish Passèg dera Libertat, era 1ª deth país, damb cubes e bidons de gasolina, pas gasòil, qu'arribauen des de Lleida. En 1968 pare António traspasse eth negòci ath sòn hilh Luís, e aguest ath sòn hilh Tonhin en 1996. Era hemna de Luís Beso mos rebrembe qu'un ostiu arribèren a èster, damb es de casa, enquia 19 empleadi, toti joeni dera vila, que daubrien toti es dies e que dera gentada de francesi non auien temps ne tà dinar, ne barrar tath meddia, de 7 as 22 h. Auien comprat tanben pèths sense era carn pes pòbles, e se hege beth viatge intercambi de marchandisses coma eth sucre, vin, pèths, eca. En epòca moderna arribèren a comprar e véner en costat gascon francés, quauquarren d'estraperlo, coma café, mes pòga quantitat.

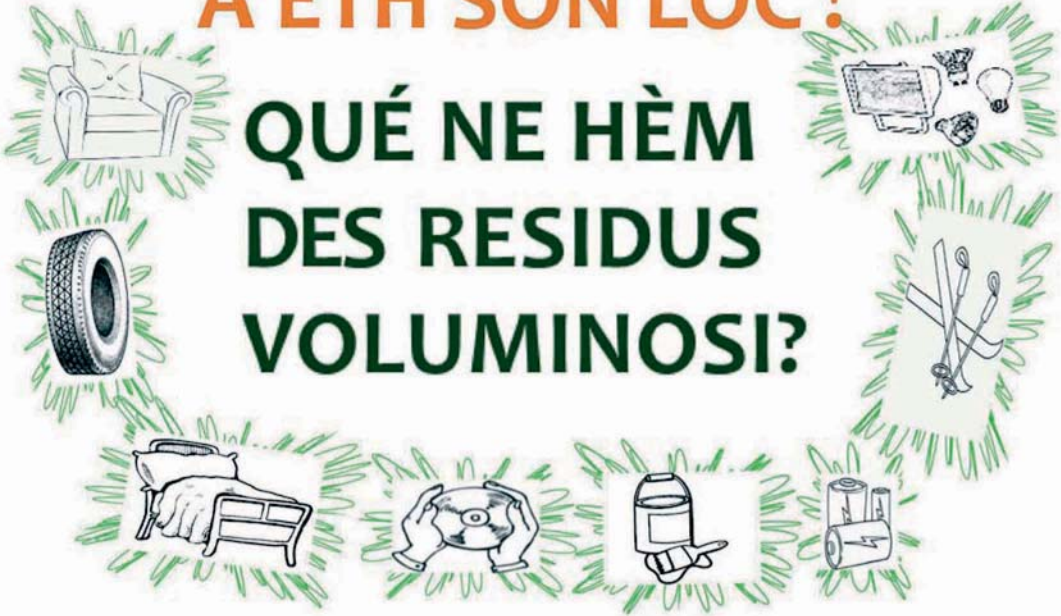
Arregraïr es polides estones e charrades damb es Beso de 2ª e 3ª generacion, Luís, Tònho e es sues hemnes, e era imatge publicada en libe des cases de Vielha pes companhs dera Fundacion A. Calbetó e E. Vidal (2012).

Aran Culturau.

www.aranculturau.com

CADA RESIDU A ETH SÒN LÒC!

QUÉ NE HÈM DES RESIDUS VOLUMINOSI?



Pòs portar-les tàs depòsits de dèishes en:

Vielha: De deluns a diuendres de 9 a 13h. e de 15:30 a 19h.
En Beusa (darrèr dera depuradora).

Bossòst: De deluns a diuendres de 8 a 13h. e de 14:30 a 19:30h.
Enes tartèrs de Margalida.

Gessa: Dimars e dijaus de 9:30 a 13:30h.
Ena pista de Mont-Romies

Entà mès informacion o quinsevolh dobte

Demana'c en: Telefòn: **673060773**
Corrèu electronic: **residus@aran.org**



mijaran

gramatica 1778



Durante un tiempo, hasta su disolución en 1.312 por Clemente V, el convento de Mijaran debió ser administrado por la Orden del Temple; en esa fecha, con los demás bienes de la Orden, debió pasar a los Hospitalarios de San Juan, pero entre 1.327 y 1.336 se instalaron allí los Ermitaños de San Agustín de la Provincia de Tolosa, quienes sufrieron la emigración a Francia ((acusados de francófilos) viendo el convento destruido en las luchas entre Juan II y el conde de Pallars, apoyado éste por Luis XI de Francia (1.462-1490). Fue reconstruido mediante aportaciones de las parroquias del Valle. En 1506 Fernando el Católico cambió su dependencia a la provincia Agustiniana de Aragón, repoblándolo con religiosos, de Santa María de Gracia de Lérida.

Fue derribado en 1.835, después de haberse disuelto la comunidad.

Además de los milagrosos favores que los araneses obtenían de su veneración a la Virgen de Mijaran y a las sepulturas que se hallaban en el convento, muchas tradiciones piadosas destacan sucesos excepcionales calificados de milagrosos ocurridos por advocación de Nuestra Señora.

Parece ser que, a pesar de hallarse en paraje frío, había en el Convento muchos chinches, parásitos que hacían la vida imposible a los religiosos; un lego muy virtuoso puesto de rodillas ante la imagen, suplicó que les ayudase para no tener que abandonar aquel lugar; al poco rato, todos los chinches salieron del Monasterio, echándose al río Garona, sin que nunca más se volviese a ver alguno.

En otra ocasión, pasando el puerto de Vielha un hombre de la casa de Binós, en medio de una gran nevada, no tuvo más remedio que refugiarse en una cueva, donde vio con espanto que también se habían refugiado unos osos; al verse en tan gran peligro, hizo voto a Santa María de Mijarán si le libraba de los osos,

de hacer donación al Convento de toda la parte de prado que un hombre pudiese segar en un día. Salió con bien de sus peligros y, ya en Vielha, de acuerdo con el Prior, encargaron a un segador que segase el trozo de prado que pudiese en un día, con gran asombro vieron que en menos de un día, milagrosamente había segado todo el prado, que era de 20 jornales, le dijo el propietario que pasase a otro prado del otro lado del río Garona, donde acabó de segar lo que faltaba de aquel día, con lo que el convento pasó a ser propietario de ambos prados. . También allí se produjo la conversión de San Sabino. Era nacido en Barcelona, de padres nobles, oriundos de Francia, a cuya muerte decidió ir a visitar en Poitiers a su pariente el Conde Euthicio. Al pasar por el Valle de Aran, se hospedó Convento de Mijaran, con los hermanos de San Agustín. Uno de ellos, de vida resplandeciente por sus virtudes, llamado Martín, hizo gran amistad con Sabino, durante los muchos días que debió permanecer allí. Tan grande fue el buen ejemplo recibido que al cabo de algún tiempo volvió a aquel convento, tomando el hábito agustino y profesando en la Orden, donde llevó una vida de santo hasta su muerte.

También narra Mossen Condó Sambeat que durante la construcción, veían los agustinos deshecho por la noche lo que ellos habían levantado durante el día. Al quedarse una noche vigilando uno de los frailes, vio un burro de los que tenían para el acarreo que empujaba con el lomo la obra hecha hasta que conseguía derribarla. El animal vuelto arisco al acercársele, sólo se amansó al ser rodeado por el cingulo del fraile vigilante, que rezó unas jaculatorias, con lo que no se volvieron a producir aquellos problemas en la Comunidad. Una piedra conmemora esta tradición.

Escrito por D. Melquiades Calzado

Aran pour nos amis les Français

Je me considère comme un français très « moyen », auquel le travail pour survivre a pris le pas sur la réflexion sur beaucoup de faits qui font chauffer le cerveau de nos citoyens. Et c'est devenu presque une passion pour moi de lire dans mon journal quotidien et les programmes de télévision que nos cerveaux « exceptionnels » disparaissent, fatigué par les efforts fournis pour tenter de trouver l'introuvable. Je ne suis pas du tout d'accord avec la manière de nous présenter la disparition de nos « cellules grises » comme de la fatigue, et je peux vous assurer que dans notre pays, il en reste encore beaucoup à découvrir complètement neuves, et sans fatigue. Je ne vous apprendrai rien en vous disant que dans tous les villages et villes de notre pays, on vous demande de former des groupes de bénévoles pour « réfléchir » à tout et n'importe à quoi, et partager tout. Le dimanche matin, au marché de notre village, je crois faire partie d'un groupe spontané, et hétéroclite de retraités en fin de parcours, prêts à donner des conseils, tous vrais, efficaces, et gratuit. Et c'est dimanche dernier, au cours d'une « réflexion » sans fin sur la canicule, qu'un de mes admirateurs, ancien de la SNCF, me crie à brûle pourpoint de toujours « ne rien dire avant de parler », et de « toujours réfléchir », car je ne réfléchissais jamais. Et un beau jour, mon manque de réflexion pourrait me coûter très cher. Et comme d'habitude « sans réfléchir », je le traitais de vieux con, et notre groupe de réflexion est parti manger, car c'était midi.

Arrivé à la maison je me suis mis à « penser » que ça pouvait être vrai, et que je ne savais pas comment on réfléchissait. A genoux, debout couché ? Et surtout, sur quoi et pourquoi ?

Et là je me suis trouvé face à un problème en me demandant comment j'avais vécu toute ma vie sans avoir réfléchi. Enfin, j'ai entendu un cri sacré venant de la cuisine. « À table ! ». J'ai tout oublié, et mon appétit a été comme d'habitude, sans chercher à comprendre, ni à réfléchir. Et je me suis attaqué au repas.

J'ai toujours eu la conviction que tous les faits, histoires, et problèmes de notre vie de toujours, et pour encore toujours, ressemblent à un objet en bois australien vieux comme le monde, appelé boomerang. Et il paraît que lorsqu'on le lance, il revient toujours au même endroit sans réfléchir. Et je crois que ce que nous faisons, nous les hommes, très souvent, nous revenons sur les mêmes faits, même ceux qui « réfléchissent ».

Rien à dire avant de parler



Samedi dernier, sans avoir trouvé la manière de réfléchir commodément, et de « ne rien dire avant de parler », notre chat, une brave bête, a déposé sur notre trottoir, à nos pieds, le fruit de sa chasse. Un superbe merle, qui, blessé à mort, battait de l'aile. Notre chat, fier comme tout, ronronnait, allongé à côté de sa prise, tout en nous regardant. J'observais le tableau, hébété, sans savoir quoi dire ni quoi faire. Et là, j'ai entendu la voix de mon épouse me disant « il te faut faire quelque chose, réfléchit vite ». Pas seulement qu'il me fallait réfléchir, mais en plus vite. Comme je croyais neuf mon système de réflexion, je me suis mis à réfléchir vite. En premier sur notre chat, brave matou. Sa mère l'avait abandonné à sa naissance, et en tenant compte de ses origines de félin fait pour chasser ou être chassé, il nous portait tout sorte de rongeons qu'il chassait dans le jardin, sans le manger, car à tort, nous l'avions habitué à manger des croquettes bio. Mais ça nous arrangeait qu'il nous débarrasse de toutes ces bestioles qui nous embêtaient. Donc je ne pouvais pas lui interdire de chasser, et encore moins le féliciter d'avoir attrapé un être vivant, ici le pauvre volatile. Quoi faire ? De nouveau une voix m'a posé un problème. Il me fallait réfléchir à comment donner la mort sans souffrir ni faire du mal au merle. Et là tout d'un coup, je venais de découvrir que j'avais toujours réfléchi. Je trouve que la façon de réfléchir vite, n'est pas subtile, et encore moins honnête, car nous sommes sûrs de nous tromper. Et si un jour je trouve une façon de me taire avant de commencer à parler, je vous le fait savoir.

Écrit par M. Jo Tarin de Cornebarrieu (France)

Horóscopo

ARIES

Te encuentras en un buen momento en el terreno sentimental. Sin embargo, tu situación confirma muy poco compromiso sentimental y demasiado énfasis en el aspecto hedonístico. Si actúas y piensas según lo que sientes en tu interior, nunca estarás equivocado ni te sentirás mal contigo mismo. Tenlo en cuenta.



TAURO

Es importante durante estos días que muestres tu sentido protector hacia los demás. Los sentimientos y las emociones son poderosos pero dominados por el cerebro. Trata de dejarte ir por la corriente y evita someter a las relaciones que te llevan a excluir la sensibilidad y el afecto. No te enfrentes con las personas, saldrías perdiendo. Tenlo en cuenta.



GEMINIS

Ha llegado el momento de que pienses más en los demás que en ti mismo. Ellos han cedido muchas veces y ahora ha llegado tu turno. Es importante que tu generosidad salga de tu corazón y que sepas disfrutar de los pequeños detalles que te ofrece la vida en este momento. Si demuestras tu amor a quienes quieres, ellos te premiarán cien veces más. No lo dudes.



CANCER

Es imprescindible que no olvides que toda causa lleva consigo un efecto. Por eso cuando vayas a actuar debes recordar que no importa lo que piensa la gente. Lo único que importará será tu intención. Así que concéntrate en lo que quieres realmente y lo que dicta tu corazón. No lo olvides.



LEO

Es un buen momento para crear unas bases sólidas en tu relación afectiva. No necesitarás imponerte ni convencer ya que tu fuerza interior irradiará tal energía que destruirá cualquier muro separador. Así que tienes a tu alcance un poder incalculable para ser el canal de transmisión de una sonrisa sincera capaz de traducir tu amor y confianza.



VIRGO

Te sentirás particularmente dichoso durante este mes. Te encantará compartir momentos agradables con alguna persona de distinta cultura a la que posiblemente acabas de conocer. Esto te hará sentir muy bien ya que gozarás de un amor correspondido y de una tranquilidad interior que necesitas desde hace tiempo. No lo olvides.



LIBRA

Este mes será bastante positivo, sin embargo tendrás que reevaluar algunos puntos de tu compartimiento en pareja. Para ello, es aconsejable que busques en tu interior las respuestas e intenta eliminar el descontento que a veces se te apodera si quieres realmente sentirte sereno y satisfecho contigo mismo. No lo olvides.



ESCORPIO

Estás entrando en una época más tranquila ya que se ha finalizado un periodo de preocupación y tensión. Podrías tener la posibilidad de viajar o de recibir un visitante que viene de muy lejos. En todos los casos, estás entrando en una etapa mucho más radiante y serena.



SAGITARIO

Vas a pasar por momentos de buena suerte y felicidad. Si tienes hijos, te alegrarás de estar junto a ellos y es probable que realices un viaje para poder pasar más tiempo en su compañía. Te sentirás pleno y completo gracias a una mayor aceptación de tus límites y de tus talentos.



CAPRICORNIO

Estás a punto de comenzar una nueva fase sentimental en tu vida. Una situación inesperada puede aparecer repentinamente o puede ser llamado a tomar una decisión importante que te llevará hacia nuevas aventuras. No dudes en arriesgarte ya que seguramente encontrarás más de una respuesta a tus inquietudes. Tenlo en cuenta.



ACUARIO

Los presentimientos van a ser una guía confiable durante estos días. En este momento van a surgir en tu vida afectiva opciones diferentes sobre las cuales tendrás que tomar una decisión. Ser un buen estratega te evitará cometer errores y perder el tiempo en algo que no merece la pena.



PISCIS

Es posible que durante estos días tengas la impresión que has perdido el tiempo, pero este no es el caso. Lo que realmente te está pasando es que necesitas revalorar tus sentimientos y que decidas una vez por todas por tu felicidad y serenidad. Unos días de reflexión te esperan a la esquina. Aprovechalos.



Luchon

Suplemento Mensual GRATUITO

NOVIEMBRE
2015

Pyrénez-vous !

aralmau



Foto: J.M. EMPORTÉS.
O.T. Luchon

Edición:
NAU ARAN S.C.P.

Impresión:
Indugraff Offset
Maquetación y Diseño:
Alèxia Grustan.

Directora Comercial:
M^a Rosa Puig.

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

Director de redacción:
Jorge López Pallarés.

Tirada: 5.000 ejemplares

Depósito legal: L-1145-2008

Distribución: Gratuita

TELEFONOS DE INTERÉS DE LUCHON

HÔTEL DE VILLE
00 33 561 94 68 68

POLICE MUNICIPALE
00 33 561 94 68 81

OFFICE DE TOURI
00 33 561 79 21 21

MUSÉE
00 33 561 79 29 87

LUCHON FORME et BIEN ÊTRE
00 33 561 79 22 97

GOLF CLUB
00 33 561 79 03 27

LA POSTE
00 33 561 94 74 50

POMPIERS 18
GENDARMERIE 17

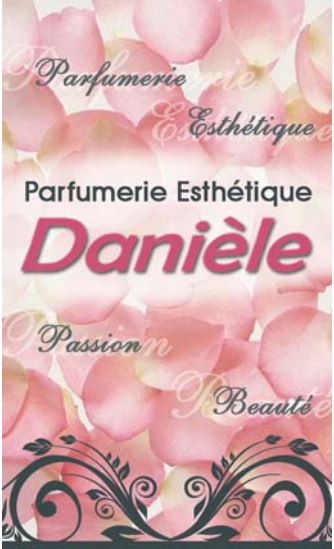


TALLERES GARONA

CARROSSERIE ET PEINTURE AUTOMOBILE
VENTE DE CHAINES ET PNEUS
REEMPLACEMENT DE PAREBRISÉS / MÉCANIQUE

Centros del Automóvil
COMFORT auto

Políg. Mijaran, Nave 3 / 25530 VIELHA
Tel. +34 973 64 02 09 / Móvil 619 03 55 71 / talleresgarona@gmail.com



Parfumerie Esthétique
Danièle
Passion Beauté

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

aranau
era revista dera VAL D'ARAN

Annoncez-vous dans la revue ARAN NAU !
Consultez nos tarifs publicitaires et demandez un devis personnalisé.

ARAN NAU est diffusé dans la Val d'Aran, la vallée de Luchon et en Haut Comminges.

Depuis 2001, ARAN NAU, la revue transfrontalière du Comminges et du Val d'Aran

EMPRESA CONSTRUCTORA CASTET SANCHEZ SL

CS

MULTISERVICIOS DEL HOGAR CASTET SANCHEZ



Construction, tous travaux et rénovations générales
Prix imbattables !

C/ MAYOR.9 - DAVID CASTET - 25551 VILAMOS -
646 12 49 34 & 646 90 22 97
empresaconstructoracastetsanchez@hotmail.com

CÉCIRÉ EXPRESS

NUEVO TELESILLA MÁS RÁPIDO



**¡ACCESO AL SECTOR DEL CÉCIRÉ EN 6 MINUTOS
EN LUGAR DE 25 MINUTOS!**

6 PLAZAS

¡MÁS CÓMODO!

notrepublique.com - 2015 - shutterstock

#PyrenezVous

LUCHON-SUPERBAGNERES.COM

Luchon 
SUPERBAGNÈRES
Pyrénez-vous !

VIBRA

RESPIRA

DISFRUTA

Luchon 
SUPERBAGNÈRES
Pyrénez-vous !

LUCHON-SUPERBAGNERES.COM

hottelgandie.com - 2015 - © Alexandre Lamoureux

LUCHON SUPERBAGNÈRES 2015 - 2016

Situado en los pirineos centrales franceses (a la frontera española del Valle de Aran), Luchon es un pueblo muy conocido por sus baños termales. El acceso a **SUPERBAGNÈRES** con telecabina tarda 8 minutos.

SUPERBAGNÈRES se ha desarrollado en torno del Grand Hôtel sobre un promontorio con excelentes vistas panorámicas, y ofrece la posibilidad de

encontrar una bajada ideal para esquiar en cualquier momento de la jornada.

Elegir Luchon, es encontrar después del esquí el encanto de un pueblo deportivo en invierno, es renacer gracias a los programas de salud y de forma del espacio termal, es vivir todas las sensaciones de la noche en los cines, bares, restaurantes, discotecas...

TARIFAS

FORFAITS

	Adulto	Niño ⁽¹⁾ y senior ⁽²⁾
1 día	33€	29€
2 días consecutivos o no	65€	56€
6 días consecutivos	170€ ⁵⁰	148€ ⁵⁰

(1) 5 a 17 años incluido

(2) 65 a 74 años incluido

Niño de - 5 años y veterano de + 75 años: gratuito

PASS

FAMILIA⁽³⁾

	1 día	2 días consecutivos o no	6 días consecutivos
1 adulto + 2 niños	86€ ⁵⁰	159€	440€
2 adultos + 2 niños	117€ ⁵⁰	211€	572€

(3) niño de 5 a 17 años incluido

FORFAIT SKI+BALNEARIO

1 día de esquí + 1 entrada al balneario

40€ / persona (desde 12 años)

HOTEL FIN DE SEMANA (1 NOCHE)

B&B 2 adultos + 2 días de esquí + 1 entrada al balneario

desde 113€ / persona

APARTAMENTO SEMANA (7 NOCHES)

Apartamento 2 adultos + 2 niños (- 18 años) + 6 días de esquí

desde 792€

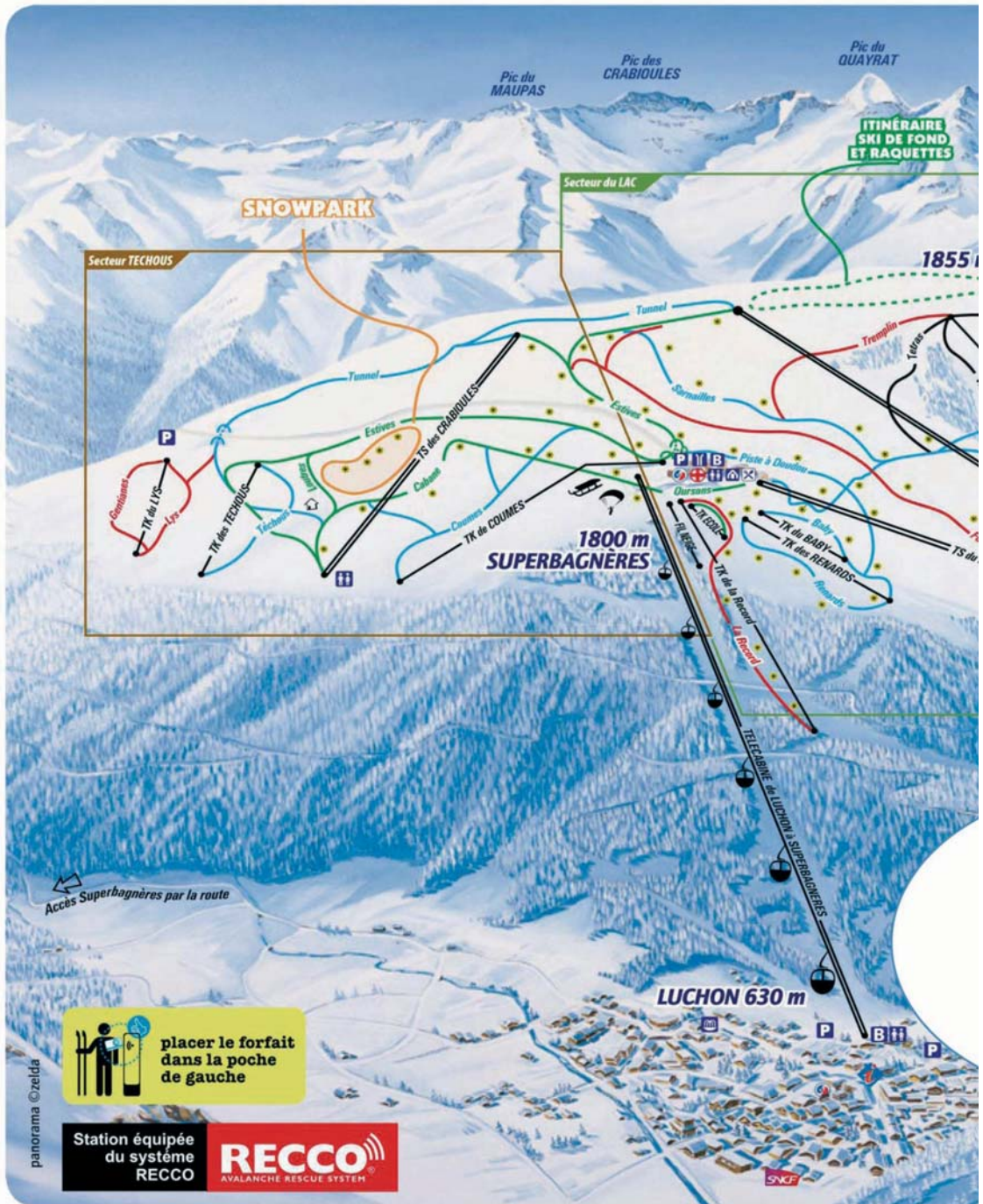
ABIERTO

DEL 5 DE DICIEMBRE 2015
AL 3 DE ABRIL 2016*

*Según las condiciones de nieve

INFORMACIONES EN
LUCHON.COM

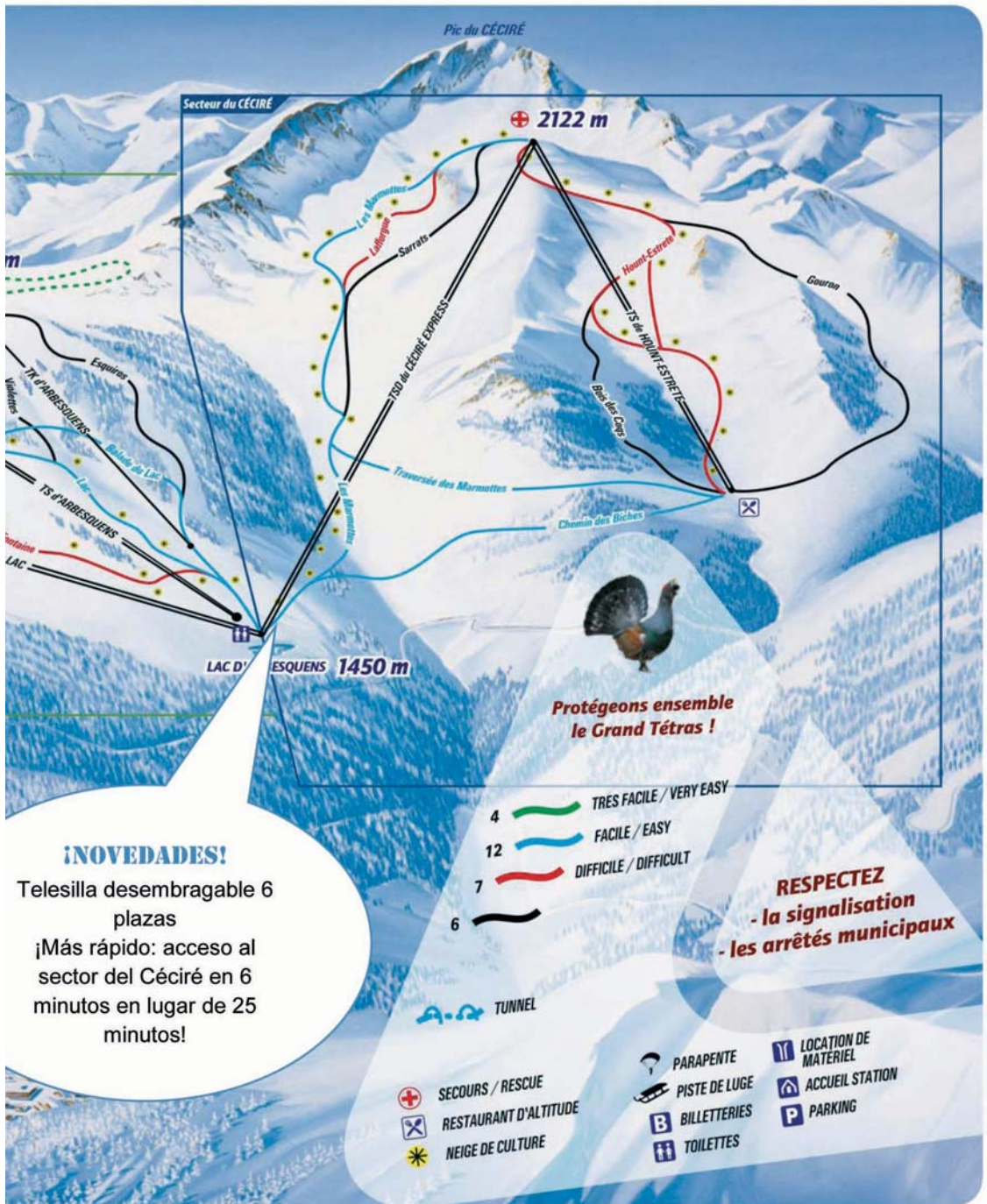
Luchon
SUPERBAGNÈRES
Pyréneez-vous !



panorama ©zelda

placer le forfait dans la poche de gauche

Station équipée du système RECCO
RECCO
 AVALANCHE RESCUE SYSTEM



¡NOVEDADES!

Telesilla desembragable 6 plazas
 ¡Más rápido: acceso al sector del Céciré en 6 minutos en lugar de 25 minutos!

Vaporarium natural

Luchon
FORME & BIEN-ÊTRE
Pyrénez-vous !

único en Europa



El bienestar en el corazón de los Pirineos

Vaporarium



Piscina
EN AGUA TERMAL

UNICO BAÑO TURCO
NATURAL DE EUROPA

15
EUROS

Espacio para niños abierto de las 10 de la mañana a las 4 de la tarde del 22 de diciembre al 5 de enero y del 23 de febrero al 16 de marzo

Foto: Alain Felix

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

Regale bienestar.
Ofrezca a sus amigos y
familiares una sesión en
LUCHON FORME ET BIEN ÊTRE



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)

vaporarium

espacios para vuestro placer

El «Vaporarium»; Hamam Natural único de Europa

El famoso Vaporarium de Luchon es realmente lo que nos distingue de los otros centros de balneoterapia. Descubierto por los romanos, el Vaporarium es un hamam 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**.

Découvrir la *Marche nordique*

Rencontre entre la randonnée, la gym et le jogging, cette marche est dynamique sans être violente.

Ouverte à tous, la marche nordique (ou Nordic Walking) entretient le bien être et la santé.

Le principe de la Marche Nordique est très simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécialement conçus (poignées ergonomiques, matière en fibre de verre ou en carbone pour amortir les vibrations des chocs du planter de bâton sur le sol). Toute la partie supérieure du corps entre en action, et pas seulement les membres inférieurs comme dans la marche traditionnelle : les pressions sur les articulations, les chevilles, les genoux et les hanches sont considérables réduites.

En fait, la Marche Nordique s'apparente au ski de fond sans les skis et sans neige, mais peut être pratiquée l'hiver avec peu de neige ou sur chemin piéton aménagé. L'exercice physique est très complet, et l'entraînement cardiovasculaire, musculaire et respiratoire est incomparable.

Cette activité permet principalement :

- **De tonifier les muscles de son corps** et de renforcer ses chaînes musculaires et articulaires. Contrairement à la marche et à la course à pied (qui exploitent surtout les membres inférieurs). L'utilisation des Nordic Sticks favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps : bras, épaules, cou, pectoraux se trouvent sollicités au même titre que fessiers et jambes.
- **De mieux respirer**, en ayant de part sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et plus forte oxygénation. La consommation d'oxygène augmente jusqu'à 60 %.
- **De perdre du poids** : par augmentation de la fréquence de son pouls, il entre dans une plage d'endurance, idéale pour l'élimination des graisses ! La Marche Nordique augmente très sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40 % par rapport à la marche traditionnelle.
- **De contrôler son stress** : cette pratique réalisée en espace montagnard assure la gestion de l'équilibre moral apporté par le calme et la sérénité des lieux. Par un effort savamment adapté et dosé, les mouvements harmonieux de la marche nordique réduisent la contraction des muscles. Celle-là apporte donc une réelle détente émotionnelle et physique.
- Autres effets bénéfiques à mettre au crédit de la marche nordique, **la fortification du dos et du système cardio-vasculaire, la prévention contre l'ostéoporose, le soutien articulaire.**



Índice anunciante

ALQUILER MAQUINARIA

Calvo (Vielha)

3

ASESORIAS – GESTORIAS- ABOGADOS

Cadion (Vielha)

9

Pocino Moga (Lleida-Vielha)

11

BOLSOS y COMPLEMENTOS

Alexia Grustán

15

CENTRO DEPORTIVO

Palai de Gèu (Vielha)

20

CONSTRUCCIONES

Constructora Castet Sánchez
(Vilamòs)

7

CORTINAS y TAPICERIAS

Magatzems Sant Jordi
(Lérida)

5

DENTISTAS

Clínica Dental Dr. Chela
(Vielha)

2

FLORISTERIAS Y JARDINERIA

Eth Jardinet (Vielha)

9

Florstil (Vielha)

12

Pradel (Luchon)

7

GUIAS TURISTICOS

Aranculturau (Vielha)

9

HOTELES

Hotel Tryp Vielha) (Vielha)

21

INFORMATICA

Vielha Computer (Vielha)

5

INMOBILIARIAS

–PROMOTORES

Eth Puntet (Vielha)

3

Sebasaran (Vielha)

11

LAVANDERIAS-

TINTORERIAS

Jonerick (Betren)

17

LEÑA – VENTA

Grupo Serra & Hijo (Vilac)

3

LIMPIEZA DE CHIMENEAS

Limpiezas de Chimeneas
(Sort)

9

OSTEOPATIA

Osteoaran (Vielha)

5

POMPAS FUNEBRES

Funeraria Saura (Vielha)

12

Serveis Funeraris de les Valls
(Vielha)

9

TALLERES AUTOMOVILES

Talleres Garona (Vielha)

5

Talleres Salva (Vielha)

7

TERAPIAS

Centro Terapèutic Ren
(Vielha)

10

VETERINARIOS

Aran Veterinaris (Vielha)

13

Índice anunciantes revista LUCHON

CONSTRUCCIONES

Construcciones Castet Sánchez
(Vilamòs)

2

PERFUMERIAS Y ESTETICA

Danielle Perfumerie (Luchon)

2

TERMAS

Luchon Forme et Bien Être
(Luchon)

8/9

ESTACIONES DE ESQUI

Luchon Superbagnères

3/7

TALLERES AUTOMÓVILES

Talleres Garona (Vielha)

2

WINTER FEST PYRENEUS

TO THE WINTER!

WINTER EXPO

PALAI D'ESPORTS DE VIELHA
 SABADO DE 10:00 - 21:00
 DOMINGO DE 10:00 - 19:00
 ENTRADA 2.00€
 (SIMULADOR DE SNOWBOARD
 GRATUITO)



SABADO 28 DE NOVIEMBRE



16:00 horas | Taller recitaje creativo
 - PRESENTACIÓN -
 DEGUSTACIÓN PÚBLICA del nuevo
 bombon del maestro pastelero Oriol
 Balagué, y demostración de su
 trabajo con el chocolate. DESFILE
 "Descente" & BALLE Bollywood!

17:00 horas | Taller recitaje creativo
 - PRESENTACIÓN -
 DEGUSTACIÓN PÚBLICA del nuevo
 bombon del maestro pastelero Oriol
 Balagué, y demostración de su
 trabajo con el chocolate. DESFILE
 "Descente" & BALLE Bollywood!

DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE

10:00 horas | Taller recitaje creativo.
 Atelier recyclage créatif
 17:00 horas | Sorteo! ¿Quién ganara
 los forfaits de
 Baqueira Beret y los esquís?

ACCESO ILIMITADO

Entrada 2 días Winter Expo +
 Espectáculo de Patinaje +
 Concierto Kid Wise y DJ

Compra tu pack ilimitado en
www.snowfest.es

gana esquís y forfaits ofrecidos por
 Baqueira Beret y aprovechate de
 ofertas en hoteles, restaurantes
 y en la pista de hielo
 de Vielha.

9,00 €

RESERV.

Actividades gratuitas,
 Actividades gratuitas.

info@snowfest.es

owdance (Flashmob).

ANHES - Històries de

s de los deportes de

adaptés) (bilingüe) (RESERV.)
 sabemos de los aludes?"

os concursos Skimetreaje 2014
 Trucos Freestyle y



"Aran" e Associacion

ngüe) (RESERV.)

ES - Històries de Baqueira"

la radiofónico "H1000 - Les sons de la montagne" dedicado a la

ANHES - Històries de Baqueira" de Ivó Vinuesa, producida por Comet Films y Manel Rocher / PyrenMuseu



SNOW WELCOME!

VIERNES 27 DE NOVIEMBRE / VENDREDI 27 NOVEMBRE

19:00 | **VIELHA** - Bares y Restaurantes participantes | Ruta SnowFestapas / Route SnowFestapas
 20:00 | **VIELHA** - Plaza Iglesia | APERTURA OFICIAL DE SnowFest Pirineus. OUVERTURE OFFICIELLE. S
 Música, iluminación navideña de tiendas y calles. ¡FIESTA!
 22:30 | **SALARDU** - Sala Polivalente | Proyección en Avant-Première de la película "AGUESTES MONT
 Baqueria" de Ivó Vinuesa, producida por Comet Films y Manel Rocher / PyrenMuséu. ¡Estreno mundial!

SABADO 28 DE NOVIEMBRE / SAMEDI 28 NOVEMBRE

11:00 | **UNHA** - Sala Social & Museu dera Nheu | Conferencia: Historia y pionero
 invierno & visita libre del Museu dera Nheu (bilingüe) (RESERV.)
 12:00 | **LES** - Termas Baronia | Iniciación Yoga (traer ropa cómoda / prévoir vêtements
 16:00 | **UNHA** - Sala Social & Museu dera Nheu | Conferencia para todos "¿Que
 & visita libre del Museu dera Nheu (bilingüe) (RESERV.)
 18:30 | **VIELHA** - Era Audiovisua | Proyección de los cortometrajes premiados en la
 y 2015 (Mejor Cortometraje, Mejor Fotografía, Mejor Guión, Mejor Actividad, Mejores
 Pow Pow Pirineos!) Proyección del nuevo video "Searching the Line" by Aymar Navar
 20:00 | **VIELHA** - Palaí de Gèu | Espectáculo de patinaje artístico con 7 patinadores de nivel
 internacional. Escenas de "EL REY LEON / LE ROI LION" y "ANNIE" (5,00€)
 23:00 | **VIELHA** - Sala Polivalente | Gran Concierto de KID WISE (indie-rock) & sesión de música
 electrónica con D-YAN (5,00€)
 01:00 | **SALARDU** - Sala Polivalente | Fiesta de Sant Andreu



AYMAR NAVARRO
FRIERIDER
PADRINO SNOWFEST

DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE / DIMANCHE 29 NOVEMBRE

11:00 | **BOSSOST** - Plaza Iglesia | Mercado Artesanal Aranès. Marca de Garantía "Productos dera Val
 d'Artisans e Artistas dera Val d'Aran
 11:00 | **BOSSOST** - Restaurantes | Jornada de menú especial con Andito y Mongeta de Bossost
 12:00 | **LES** - Termas Baronia | Iniciación Yoga (traer ropa cómoda / prévoir vêtements adaptés) (biling
 15:00 | **BOSSOST** - Plaza Iglesia | Visita guiada "Es rotes protectores". Le chemin des 7 ermitages (biling
 16:00 | **BOSSOST** - Sala Social | Proyección en Avant-Première de la película "AGUESTES MONTANHI
 Films y Manel Rocher / PyrenMuséu (RESERV.)
 18:00 | **FOS (FRANCIA)** - Ecole (Salle Jean Cazajous) | Presentación en Avant - Première del program
 transmanancia entre Fos y la estación del Mourtis (RESERV.)
 19:00 | **VIELHA** - Era Audiovisua | Proyección en Avant - Première de la película "AGUESTES MONT





Diputació de Lleida



Ajuntament Naut Aran



VAL D'ARAN
Era essència des Pireneus

Ajuntament de VIELHA E MIARAN



Conselh Generau d'Aran



Conselh

Patrocinadores

V.27 | S.28 | D.29 / 11 / 2015

WWW.SNOWFEST.ES



PROGRAMA