



ESPECIAL VACANCES 2025

27.05.2025



BENVINGUTS A L'ESPECIAL VACANCES 2025

Amb l'arribada dels mesos més lluminosos de l'any, el país es transforma: els camins s'omplen de verd, les terrasses vibren d'ambient i l'aire convida a sortir, explorar i respirar a fons. És temps de deixar enrere la rutina, carregar la motxilla d'il·lusions i preparar-se per viure l'estiu com es mereix.

En aquest especial hem recollit tot allò que cal saber per aprofitar al màxim la temporada: des de trucs per viatjar més lleugers i consells per mantenir la calma dins del cotxe, fins a idees per refrescar-se sense disparar la factu-

ra de la llum. També hi trobareu propostes per descobrir el millor d'Andorra —amb o sense nens, buscant aventura o simplement relax— i noves tendències en moda, gastronomia i estil de vida que marcaran l'estiu 2025.

Aquest recull no només vol informar, sinó també inspirar. Sigui que marxem lluny o ens quedem a casa, l'estiu ens brinda l'oportunitat de cuidar-nos, de reconnectar amb la natura, amb els altres i amb nosaltres mateixos. I fer-ho amb consciència, comoditat i una bona dosi de plaer.

Prepara't per gaudir d'un estiu a la teva mida. Les vacances comencen aquí. Som-hi! <



**ANDORRANA
DE PUBLICACIONS**
President
Enric Dolsa Font

 **EL PERIÒDIC D'ANDORRA**

Direcció general
Irina Rybalchenko
Coordinació general
Nona Muñoz

Caps de redacció
Laura Gómez Rodríguez
Alex Montero Carrer

Maquetació i Edició gràfica
Pako Temprado
César Arquíñigo

Redacció
Pol Forcada Quevedo

Directora comercial
Olga Kuznetsova

Subscripcions
subscripcions@elperiodic.ad
Tel +376 736 200



Campament d'estiu 100% en anglès per infants entre 3 i 12 anys.

*La millor experiència lúdica i vivencial en un entorn idíl·lic,
en plena natura, a 1200 m d'alçada.*

Més informació i inscripcions:

www.kidsummerfun.com



kidsandus_andorra



Kids & Us Andorra



Les vacances d'estiu són esperades amb il·lusió, però també poden suposar una despesa considerable, sobretot en allotjament. Al Principat, l'oferta hotelera és àmplia i variada, i si es reserven amb antelació i estratègia, es poden aconseguir preus molt competitius. Tant si ets resident buscant una escapada de cap de setmana com si vens de fora, aquests consells et poden ajudar a estalviar en la reserva del teu hotel aquest estiu.

En un primer punt: la planificació és clau. Reservar amb diverses setmanes d'antelació pot reduir significativament el preu per nit, especialment en establiments de tres o quatre estrelles. Ara bé, si pots permetre't una certa flexibilitat en les dates, comprova com varien els preus segons els dies: entre setmana acostumen a ser més baixos que en cap de setmana o ponts festius. En aquest

TRUCS PER ESTALVIAR *EN LES* *RESERVES D'HOTELS* *AQUEST ESTIU*

sentit, algunes plataformes mostren calendaris amb les tarifes més econòmiques per a cada període, una eina molt útil per trobar el millor moment per viatjar.

Algunes plataformes de comparació de preus són molt útils per tenir una visió global de les tarifes, però sovint els mateixos webs dels hotels ofereixen descomptes exclusius per a reserves directes. A més, l'Oficina de Turisme i portals

com Visit Andorra poden tenir promocions especials, paquets o codis de descompte puntuals. No està de més contactar directament amb l'hotel per preguntar si poden igualar o millorar una tarifa trobada online.

Si no et fa res caminar una mica o agafar el transport públic, els hotels situats fora de les valls centrals acostu-

Passa a la pàgina 6



Vall del
Madriu-Perafita-Claror



El cor viu d'Andorra



Al cor d'Andorra hi batega un paisatge únic, modelat al llarg dels segles per la natura, la història i la tradició:
la Vall del Madriu-Perafita-Claror.

Més que un espai natural, és un **paisatge cultural viu**, testimoni excepcional de la convivència harmoniosa entre l'activitat humana i el medi natural. **Camins empedrats, bordes i orris, boscos i pastures** narren, pedra a pedra, un llegat mil·lenari que ens connecta amb el passat i ens compromet amb el futur.

Declarada Patrimoni Mundial per la UNESCO per la seva autenticitat, valor cultural i paisatgístic excepcional, la Vall és un **referent internacional** de gestió del territori i sostenibilitat.



Descobreix-la Respecta-la Estima-la

Més informació www.madriu-perafita-claror.ad

Segueix-nos a



vall_madriu_perafita_claror (#vmopc)



Vall del Madriu-Perafita-Claror



MadriuPerafitaClaror (@VMPC_Andorra)

men a tenir preus més assequibles. Algunes parròquies com Ordino, la Massana o Encamp ofereixen opcions molt tranquil·les, sovint amb vistes espectaculars i un entorn més natural, ideals per a unes vacances relaxants i econòmiques.

A més, molts establiments ofereixen lots que inclouen activitats, com entrades a Caldea, forfets per al telecabina, accés a circuits d'aventura o rutes guiades de muntanya. Aquestes ofertes combinades poden sortir més a compte que pagar cada servei per separat. També n'hi ha que inclouen mitja pensió o esmorzar, cosa que pot representar un estalvi important, especialment per a famílies.

Pot semblar contradictori, però triar una tarifa amb cancel·lació gratuïta pot donar-te marge per canviar la reserva si trobes una oferta millor. Molts viat-

Si no et fa res caminar una mica o agafar el transport públic, els hotels situats fora de les valls centrals acostumen a tenir preus més assequibles

gers reserven amb cancel·lació i van revisant les tarifes les setmanes següents: si baixa el preu, cancel·len la reserva inicial i n'agafen una de nova, més econòmica. És una estratègia senzilla i útil, sempre que es respectin els terminis.

Si tens targetes de fidelització d'algunes cadenes hoteleres o utilitzes sovint una mateixa plataforma de reserves, pots acumular punts o descomptes. I si ets resident al país, val la pena preguntar als hotels si ofereixen tarifes especials locals, sobretot entre setmana o en períodes de menor demanda.

Per als més espontanis, hi ha aplicacions de reserves de darrera hora que poden ser útils. En temporada alta pot ser arriscat esperar fins a l'últim moment, però de vegades es poden trobar autèntiques gangues si l'ocupació no és plena. Aquest mètode pot funcionar especialment bé per a escapades improvisades de cap de setmana.◀



4T motors



MECATECNO



Distribuidor de la nova línia de mobilitat elèctrica de **cecotec**



VULCANO



HALO



SHARKS RS



PIAZZA

+376 867 701



AV. Fiter i Rosell 21, Local
AD700 Escaldes-Engordany



visiti la nostra pàgina web
www.4tmotors.com

f 4T Motors



Ubica'ns

CLIMATITZACIÓ EFICIENT A L'ESTIU: *COM MANTENIR EL CONFORT SENSE DISPARAR LA FACTURA*

Amb l'arribada de l'estiu, la temperatura pot superar fàcilment els 30 graus en els dies més calorosos, especialment a les zones més baixes del país. Tot i que gaudim d'un clima de muntanya que sovint permet nits fresques i agradables, la calor acumulada durant el dia pot fer necessari l'ús de sistemes de climatització tant en habitatges particulars com en hotels, apartaments turístics i comerços. Però...

com mantenir un ambient confortable sense fer créixer de manera desmesurada el consum energètic?

Els edificis més nous solen estar ben aïllats tèrmicament, però en construccions més antigues o mal orientades, l'escalfament interior pot ser intens. L'ús de persianes, cortines tèrmiques o estors pot reduir notablement l'entrada de calor solar, especialment en les hores centrals del dia. Així, cal tancar finestres i abaixar persianes quan el sol incideix directament, i obrir-les al vespre o a prime-

ra hora del matí per ventilar i refrescar l'espai aprofitant la baixada natural de la temperatura.

Al Principat, les diferències de temperatura entre el dia i la nit són habituals fins i tot a l'estiu, fet que facilita l'ús de ventilació natural. Obrir finestres en façanes oposades genera corrents d'aire que poden refrescar l'interior sense necessitat de recórrer a l'aire condicionat. En habitatges i allotjaments amb terrassa o balcó, aprofitar aquest flux natural pot marcar la diferència en el confort ambiental.

Si es fa servir aire condicionat o bomba de calor, és fonamental revisar els filtres i assegurar-se que els equips estan en bon estat. Un aparell net i ben mantingut consumeix menys i refreda millor. A més, cal evitar programarlo per sota dels 24 °C. Cada grau menys pot incrementar el consum un 7%, i una diferència massa gran amb l'exterior pot provocar molèsties o mals de gola. L'ideal és establir una temperatura estable, confortable i racional.

Cal tancar finestres i abaixar persianes quan el sol incideix directament, i obrir-les al vespre o a primera hora del matí per ventilar i refrescar l'espai

A les segones residències o allotjaments turístics, incorporar sistemes de control intel·ligent ajuda a evitar consums innecessaris. Els termòstats programables o dispositius connectats per domòtica permeten activar o desactivar la climatització segons l'horari o l'ocupació real, i fins i tot adaptar-se a la previsió meteorològica. Això és especialment útil per a establiments que volen oferir confort als clients sense malbaratar energia.

Passa a la pàgina 10

ESTIU EJA A ENTREACTE!

Vine a viure unes setmanes inolvidables!

JULIOL 2025

Setmana del 1-4 → **TEATRALITZEM PEL LÍCULES**

Setmana del 7-11 → **EL GRAN SHOW**

Setmana del 14-18 → **QUIN PERSONATGE TEATRAL VOLS SER?**

Setmana del 21-25 → **ELS MISTERIS D'ANDORRA**

SETEMBRE 2025

COLÒNIES TEATRALS

Setmana del 1-5 → **"Escape Room: atrapats al Poble de Canillo"**

Encara no saps què fer
aquest estiu?

A Entreacte tenim preparades
unes setmanes perfectes
per a tu!



Aquest estiu... el teatre t'espera a Entreacte!

L'Escola de Teatre Entreacte et convida a viure un estiu diferent, emocionant i ple de màgia escènica. Durant el mes de juliol, oferim quatre setmanes d'intensius teatrals, cadascuna amb una temàtica única i sorprenent que farà volar la imaginació i potenciarà el talent dels participants.

Del 1 al 4 de juliol, donarem vida a les històries del cinema amb Teatralitzem pel·lícules. Del 7 a l'11, omplirem l'escenari amb ritme, creativitat i molt d'humor amb El Gran Show. Del 14 al 18, ens preguntarem Quin personatge teatral vols ser? per descobrir mil cares i emocions diferents. I del 21 al 25, viurem una setmana plena d'intriga amb Els misteris d'Andorra, on crearem històries fantàstiques i misterioses inspirades en el nostre país.

A més, viurem experiències inolvidables: sortides per Andorra, anirem al cinema, a la piscina, farem espectacles setmanals oberts a les famílies i acabarem cada setmana amb la nostra pròpia gala dels Òscars!

I encara no s'acaba aquí... A la primera setmana de setembre, marxarem a les Colònies Teatrals a AINA, on viurem una aventura apassionant amb un gran Escape Room teatral: "Atrapats al Poble de Canillo"! Una experiència immersiva plena de reptes, emoció i treball en equip.

Un estiu per créixer, jugar, crear i compartir. Si tens ganes de passar-t'ho bé mentre aprens teatre, Entreacte és el teu escenari aquest estiu!



Per a més informació i inscripcions

www.entreacteandorra.com

entreacte1@gmail.com

Tel. +376 341 597

Av. Príncep Benlloch, 16 (Andorra la Vella)



Ve de la pàgina 8

Els aparells electrònics i les bombetes incandescents generen calor. Substituir-les per LED i evitar l'ús intensiu d'electrodomèstics durant el dia (com rentadores o forns) pot ajudar a mantenir la temperatura interior més estable. Aquesta és una mesura senzilla però efectiva, especialment en apartaments turístics.

Cada vegada més edificis aposten per solucions arquitectòniques passives: façanes ventilades, cobertes verdes o ús de materials naturals que absorbeixen menys calor. A més, instal·lar tendals, pèrgoles o vegetació de façana també pot reduir la radiació solar directa. Aquestes solucions són ideals per a allotjaments que volen oferir una experiència sostenible als seus clients.

Finalment, tant els residents com els turistes poden adoptar hàbits que millorin el confort tèrmic sense recórrer a l'aire condicionat de forma abusiva: vestir-se lleuger, hidratar-se bé, evitar activitats físiques exigents a les hores de més calor i adaptar els horaris d'ús dels espais interiors i exteriors. <

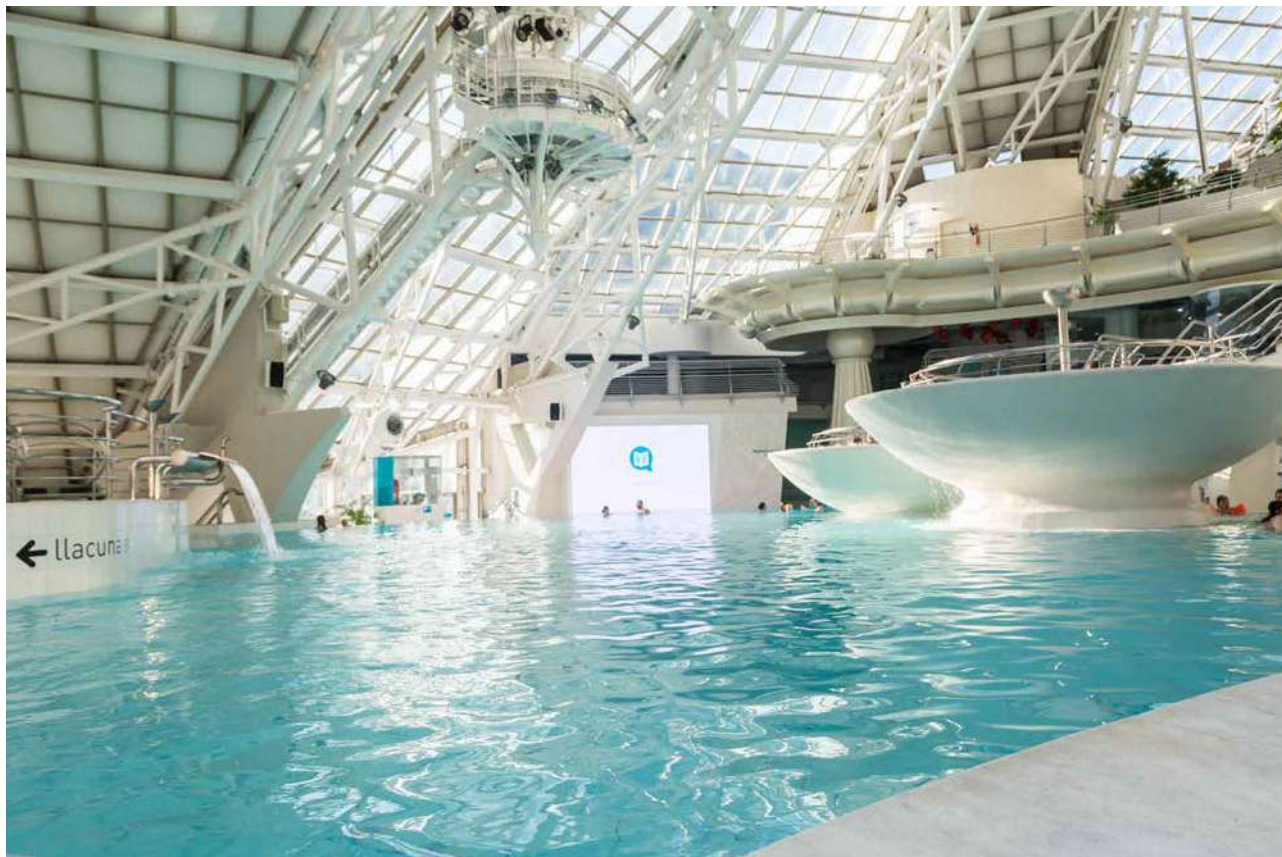


VIU L'ESPORT SENSE LIMITS

ORGANITZACIO D'ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

www.viusenselimits.com

ACTIVITATS PER GAUDIR DEL PAÍS AL MÀXIM



Andorra ofereix molt més que paisatges de postal durant l'estiu. Quan la neu es fon i els prats s'omplen de verd, es transforma en un escenari privilegiat per a tota mena d'activitats. Tant si busques aventura com si prefereixes tranquil·litat, tant si vius amb nens com si viatges en parella o amb amics, t'ofereix una gran varietat d'experiències per aprofitar al màxim les vacances d'estiu.

Amb més de 60 rutes senyalitzades, el país és un paradís per als amants de la muntanya. Des de passejades accessibles com el camí del Rec del Solà o el de les Pardines, fins a excursions exigents com l'ascens al Comapedrosa, la varietat de camins permet descobrir llacs glacials, boscos d'avets, valls amagades i panoràmiques espectaculars. A més, molts itineraris tenen panells informatius i estan adaptats per fer-se en família.

D'altra banda, les carreteres han acollit nombroses etapes del Tour de França i la Vuelta a España, fet que les fa especialment atractives per als ciclistes. Ports com la Comella, la Gallina o Ordino posen a prova els més preparats, però també hi ha recorreguts més suaus. Així mateix, els aficionats a la BTT trobaran circuits als parcs d'aventura com el de Vallnord Pal Arinsal, amb rutes per a tots els nivells i serveis especialitzats per als 'riders'.

L'estiu és sinònim de diversió per als més petits. Espais com el Mon(t) Màgic Family Park ofereixen tirolines, tobogans, circuits de ponts penjants, inflables i activitats guiades. Són espais ideals per pas-

sar el dia en família en un entorn segur i controlat, combinant natura i joc.

I després d'un dia actiu? Res millor que recuperar-se amb una estona de relaxació. Caldea, el centre termolúdic més gran del sud d'Europa, és una proposta ideal per desconnectar amb aigües termals, circuits de spa i tractaments corporals. A més, molts hotels ofereixen serveis de 'wellness' i balnearis panoràmics per completar una jornada de vacances amb tranquil·litat.

Quan la neu es fon i els prats s'omplen de verd, el país es transforma en un escenari privilegiat per a tota mena d'activitats

Aquesta època de l'any és també un bon moment per explorar la riquesa cultural del Principat. L'oferta inclou museus, així com esglésies romàniques repartides per tot el territori. En afegit, festivals, mercats artesanals i festes majors omplen les parròquies d'activitats culturals i tradicionals que permeten viure l'autenticitat andorrana.

La cuina també agafa força amb terrasses plenes i mercats de producte fresc. Des de bordes tradicionals on tastar plats com el trinxat, fins a restaurants d'autor i cellers que aposten per la innovació



amb ingredients de muntanya, les opcions per menjar bé i descobrir la cuina local són nombroses. També es poden visitar explotacions agrícoles i ramaderes que obren les portes al públic.

Encara que Andorra no tingui mar, no hi falten opcions per refrescar-se: llacs naturals en els quals banyar-se, barranquisme per als més aventurers, pesca esportiva en zones regulades o surf de rem en espais com el Llac d'Engolasters. Aquestes activitats combinen esport i natura, i són una manera diferent de viure l'estiu als Pirineus. <

GAUDEIX DE L'**AIGUA** I EL SILENCI A CASA



Descobreix els **jacuzzis i piscines elevades**
d'alta qualitat. Solucions compactes,
amb poc manteniment i fàcils d'instal·lar
per gaudir del descans.

BLAUTEC®

LA TEVA BOTIGA D'EXPERTS EN PISCINA A ANDORRA

Av. Fiter i Rossell, 40 . ESCALDES-ENGORDANY
www.blautech.com

☎ (+376) 867 918



ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ *CLAU* *PER GAUDIR DE LA* *CALOR AMB SALUT*

L'arribada de l'estiu canvia els hàbits: més hores de llum, més temps a l'exterior, més activitat física i, sobretot, més calor.

Davant d'aquest escenari, el cos demana adaptar l'alimentació i, sobretot, mantenir una hidratació adequada. A Andorra, on les temperatures poden pujar considerablement als mesos de juliol i agost, però amb nits fresques i activitats de muntanya freqüents, menjar i beure bé no només és important, és fonamental per evitar problemes de salut i aprofitar l'estiu amb energia.

El primer senyal de deshidratació és, precisament, la sensació de set. Per això, és important beure aigua al llarg del dia, encara que no es tingui set. S'aconsella una mitjana de dos litres diaris en condicions normals, però aquesta xifra pot augmentar amb la calor, l'exercici o l'alçada. A més, estar en

entorns d'alta muntanya pot afavorir la deshidratació sense que ens n'adonem. Així, sempre és recomanable portar una ampolla reutilitzable quan sortim a fer excursions, esport o fins i tot a passejar.

Les fruites i les verdures són aliments rics en aigua, vitamines i minerals, ideals per combatre la calor i mantenir-

La pell pateix especialment, per la qual cosa és important consumir aliments rics en i greixos saludables que ajuden a mantenir la pell hidratada

nos hidratats de manera natural. Meló, síndria, préssecs, cireres, tomàquets, cogombres i enciams són només alguns exemples que es troben fàcilment als mercats i botigues durant l'estiu. A més, el seu consum en cru facilita la digestió i evita sobrecarregar l'organisme. Incorporar amanides variades, gaspatxos o fruita tallada com a snack és una forma pràctica i saludable de refrescar-se.

D'altra banda, els àpats massa calòrics o abundants poden augmentar la sensació de calor i provocar digestions lentes o pesades. És preferible optar per racions més petites, més freqüents, i de preparacions lleugeres: al vapor, a la planxa o en cru. L'alcohol i les begudes ensucrades, tot i que poden semblar refrescants, afavoreixen la deshidratació i no sacien la set. Una alternativa és fer infusions fredes o aigua amb rodanxes de llimona, menta o cogombre, que aporten sabor sense calories.

Per als que practiquen senderisme, bicicleta o qualsevol esport de muntanya, és fonamental preparar una motxilla amb aliments fàcils de digerir i transportar: fruita seca, barretes energètiques, entrepans lleugers i fruita fresca embolicada. Cal evitar sortir a les hores de màxima calor (entre les 12.00 i les 16.00 hores) i tenir a mà sals minerals si l'activitat és intensa. També és recomanable afegir una beguda isotònica casolana o aigua amb una mica de sal i llimona per recuperar electròlits.

L'estiu és una època ideal per apostar per productes de proximitat. Al Principat i l'Alt Urgell, cada cop hi ha més producció de fruites i verdures de temporada, formatges artesans, ous, mel i fins i tot carns criades en entorns naturals. Escollir aliments de quilòmetre zero no només és una opció sostenible, sinó també saludable, ja que es garanteix frescor i qualitat nutricional. Els mercats setmanals i algunes cooperatives locals ofereixen aquests productes directament del productor al consumidor.

Amb tot, la pell pateix especialment a l'estiu per l'exposició solar i la pèrdua d'humitat. En aquest sentit, a més de l'aigua que bevem, és important consumir aliments rics en antioxidants (com els fruits vermells o el tomàquet) i greixos saludables (com l'alvocat o l'oli d'oliva verge extra) que ajuden a mantenir la pell hidratada i protegida des de dins. L'ús de cremes solars i hidratants externes completa aquest cuidat, sobretot si es passa molta estona a l'exterior o en altitud. ◀



PROJECTE DE CASES ORDINO

Dormitoris: 3
Banys: X
Places de pàrquing: X
Plantes: X
Metres construïts: XXm²

Carretera del coll d'Ordino,
Ordino
Preu: 1.800.000€

CASA A XIXERELLA LA MASSANA

Dormitoris: 4
Banys: 3
Places de pàrquing: 3
Plantes: 3
Metres construïts: 460m²

Carretera general, Xixerella
Preu: 2.200.000€



FER LA MALETA AMB INTEL·LIGÈNCIA: COM OPTIMITZAR L'ESPAI SENSE OBLIDAR RES



Fer la maleta pot semblar una tasca senzilla, però sovint s'acaba convertint en una font d'estrès. Què emportar-me? Ho necessitaré tot? Tindrè espai de sobres? Tant si es tracta d'una escapada de cap de setmana com d'un viatge més llarg, organitzar bé l'equipatge és clau per començar les vacances amb bon peu. I més encara si marxem des d'Andorra, on cal sovint ajustar-se a condicions de transport específiques com viatges combinats amb bus, cotxe o avió.

La primera clau és no improvisar. Fer una llista amb tot allò que necessitaràs és el primer pas per evitar sobrecarregar la maleta. Repassa el destí, la durada, les activitats previstes i el clima. A l'estiu, molts tendim a afegir roba 'per

si de cas', però la realitat és que gairebé sempre fem servir només una part del que portem. Així, prioritza peces versàtils, de colors neutres i fàcils de combinar.

Una de les millors estratègies per estalviar espai és enrotllar la roba en lloc de plegar-la. Això no només redueix volum, sinó que evita arrugues i facilita la visió del que portes. També pots fer servir la tècnica de la 'compartimenta-

Una de les millors estratègies per estalviar espai és enrotllar la roba en lloc de plegar-la

ció vertical' que proposa Marie Kondo: col·locar cada peça com si fossin llibres dins d'una prestatgeria, de manera que ho puguis veure tot d'un cop d'ull quan obris la maleta.

Les bosses de compressió són ideals per optimitzar volum, especialment en viatges llargs o si has de portar peces voluminoses (jaquetes fines, tovalloles, etc.). També pots usar organitzadors de maleta, que són petites bosses per separar roba interior, accessoris, calçat o cosmètica. Això t'ajuda a mantenir l'ordre i a localitzar fàcilment el que busques.

A més, una bossa de bany compacta i ben pensada fa guanyar molt espai. Aposta per envasos de viatge reutilitzables, i recorda que molts hotels i allotjaments ja ofereixen sabó i xampú. També pots optar per cosmètics sòlids (sabons, desodorants o xampús en pastilla) que ocupen menys i no s'han de declarar en vols, els quals també redueixen el risc d'accidents amb líquids vessats.

El calçat és un dels elements que més espai ocupa. Intenta portar només dues parelles: unes de més formals o per caminar, i unes de més lleugeres o esportives. Porta la parella més voluminosa posada durant el trajecte. A dins de les sabates pots col·locar-hi mitjons, carregadors o objectes petits per aprofitar tot l'espai.

Pel que fa a la roba, porta la que puguis usar en diferents contextos. Per exemple, una camisa que serveixi tant per sopar com per una visita turística, o un parell de pantalons curts que siguin adequats per caminar però també per banyar-te si cal. En viatges d'estiu, un mocador gran pot servir com a bufanda lleugera, tovallola improvisada o manta per viatjar.

Els objectes més pesants i rígids (llibres, necesser, sabates) han d'anar al fons de la maleta. Això garanteix millor equilibri i evita que la roba s'arrugui. A sobre, col·loca-hi les peces més flexibles i lleugeres, com samarretes o pijames.

A tot això, per molt que optimitzis, hi ha coses que no poden faltar: documentació, telèfon i carregador, una ampolla reutilitzable i, si vas a l'estranger, una adaptador d'endolls. També és recomanable portar una bossa plegable extra per tornar amb més comoditat o si tens previst fer compres.

Molts obliden deixar espai lliure per a souvenirs, roba bruta o regals. Porta una bossa de roba per separar la bugada i una motxilla extra si cal. També pots repartir pes amb l'equipatge de mà si viatges en avió. <

QUÈ ES PORTA EN MODA, VIATGES I ESTIL DE VIDA D'AQUEST ESTIU

Cada estiu arriba amb novetats que defineixen l'ambient de la temporada: colors, maneres de viatjar, hàbits de consum, activitats de moda o formes d'entendre el benestar. I el 2025 no és l'excepció. Les tendències d'aquest estiu combinen ganes de reconnectar amb la natura, consciència ecològica, estètica relaxada i una aposta clara pel benestar integral. Tant si passes les vacances al país com si tens previst marxar fora, aquí tens un resum de les principals tendències que marcaran aquest estiu.

Una de les grans tendències d'aquesta temporada és la simplicitat elegant, coneguda com a 'quiet luxury'. Es tracta de peces bàsiques, de qualitat, amb colors neutres i sense logotips cridaners. A la pràctica, vol dir prioritzar la comoditat i la durabilitat davant del lluïment ostentós. Túniques



lleugeres, samarretes de cotó orgànic, vestits fluides i espadnyes de fibres naturals són protagonistes d'aquest estiu, amb una moda que aposta per la discreció i el respecte pel medi ambient.

El turisme de proximitat continua en auge, amb un èmfasi en experiències autèntiques i sostenibles. A Andorra, això es tradueix en estades rurals, activitats de natura com el senderisme o la visita a explotacions agroalimentàries, i un redescobriments dels camins i racons del país. A nivell global, també s'imposen les escapades amb tren, les opcions de 'slow travel' i els viatges centrats en el benestar: retirs de ioga, estades detox o rutes gastronòmiques locals.

En relació amb això, les aplicacions que faciliten la vida al viatger han evolucionat. Aquest estiu, guanyen popularitat les plataformes que ajuden a optimitzar la maleta, traduir en temps real o trobar allotjaments ètics i ecològics. També creixen els 'gadgets' per al confort personal: carregadors solars, ampolles intel·ligents que recorden beure aigua o localitzadors de maleta. El viatger 2025 és més autosuficient, tecnològic i conscient.

En matèria gastronòmica, enguany s'aposta pels aliments funcionals, aquells que, a més de nodrir, tenen un benefici específic per a la salut. Es veuen més suc amb probiòtics, gelats fets amb supera-

Passa a la pàgina 19



CORREDORIA D'ASSEGURANCES

La nostra empresa

Som una empresa andorrana amb més de 20 anys d'experiència en assegurances, reconeguda pel nostre servei i professionalitat.

Els nostres serveis

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| Protecció civil | Pla d'estalvi |
| Assegurança comerç i oficines | Pla de jubilació |
| Assegurança de viatges | Assegurança salut |
| Assegurança vida-prèstecs | Assegurança de la llar |
| Assegurança d'automòbil | Assegurança decessos |



L'UNICA CORREDURIA
AMB 4 ZONES

“On el servei és el més important”

info@zonaassegurances.com

www.zonaassegurances.com



zonaassegurances.com



*El teu moment
perfecte comença aquí*

Carrer de la Vall, 2
Andorra la Vella, Andorra
+376 829 470

Av. Casamaya, ed. Casa Font, PB.
Ordino, Andorra
+376 847 064

Ve de la pàgina 17

liments, snacks amb adaptògens (com l'ashwagandha o la maca) i plats frescos amb proteïnes vegetals. Els refrescos es reinventen: kombutxes artesanes, aigües infusionades amb fruita o cafès freds amb llet vegetal són tendència a terrasses i establiments.

Aquest estiu, cuidar-se és sinònim de moviment. Les vacances deixen enrere el sedentarisme i aposten per combinar relax amb activitat física: ioga a l'aire lliure, caminades de consciència, banys de bosc (shinrin-yoku) o banys de so amb instruments terapèutics.

En decoració i moda, els colors estrella són el verd sàlvia, el blau cel i els tons terracota. Amés, els materials naturals guanyen protagonisme: cistells de ràfia, sabates de jute, barrets de cotó i joieria feta a mà. També es porten les ulleres de sol grans, els bolsos tipus 'tote bag' i els complements multifuncionals: pareos que fan de mantel o motxilles que es transformen en coixí.

Amb la consolidació del treball híbrid, molts aprofiten l'estiu per combinar oci i feina. Aquesta tendència, coneguda com a 'workation', implica allotjar-se en espais amb bona connexió, entorns agradables i serveis adaptats per treballar. <



BEÇ

Cuinem Andorra

MICHELIN
2025



COM MANTENIR FRESCH EL VEHICLE DURANT ÈPOQUES ESTIVALS

Els estius són cada cop més càlids, i a Andorra també es fan notar les altes temperatures, especialment en hores de màxima exposició solar. En aquest sentit, entrar dins d'un cotxe aparcats al sol pot ser una experiència sufocant: l'ambient pot arribar fàcilment als 50 °C o més a l'interior. I mantenir el vehicle fresc no només millora el confort, sinó que també pot protegir la salut i conservar millor l'estat del cotxe.

Pot semblar obvi, però aparcar a l'ombra continua sent la mesura més efectiva. Tria sempre un lloc sota un arbre, una estructura o al costat nord d'un edifici. Això pot significar buscar aparcaments coberts o zones més elevades i fresques. Recorda també que l'ombra es desplaça al llarg del dia, així que si han de deixar el cotxe moltes hores, val la pena preveure'n la trajectòria.

Els paravents reflectors per al parabrisa frontal són un dels recursos més útils

i econòmics. Reflecteixen la llum solar i poden reduir la temperatura interior fins a 10 graus. Si encara es vol anar un pas més enllà, també es pot col·locar paravents al vidre posterior i cortinetes als laterals. Hi ha opcions enrotllables, amb ventoses o magnètiques, fàcils de posar i treure.

El volant, el canvi de marxes i els seients de cuir poden arribar a cremar després d'unes hores al sol. Per evitar-ho, cobreix-

Aparcar a l'ombra continua sent la mesura més efectiva: tria un lloc sota un arbre, una estructura o al costat nord d'un edifici

los amb tovalloles clares o fundes específiques. A més, existeixen fundes refrigerants que mantenen la superfície dels seients més agradable.

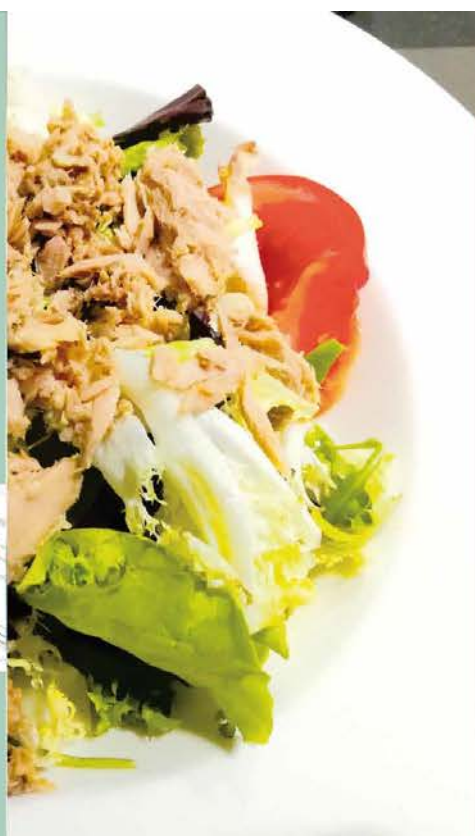
Quan tornis al cotxe i vulguis refrescar-lo ràpidament, prova aquest mètode: obre una porta del vehicle i, a continuació, obre i tanca repetidament l'oposada unes quantes vegades. Això genera una ventilació creuada que expulsa l'aire calent acumulat.

Instal·lar làmines solars als vidres laterals i posteriors és una inversió que redueix significativament la penetració de raigs UV i calor. Estan homologades i permeten mantenir millor la temperatura interior, alhora que protegeixen els materials del cotxe del desgast solar.

Quan posis en marxa l'aire condicionat, evita fer-lo funcionar a màxima potència des del primer moment. Primer, obre les finestres durant uns minuts per expulsar l'aire calent, i després activa la recirculació interna, que permet refredar més ràpid i amb més eficiència. De fet, si el vehicle compta amb climatització automàtica, ajusta la temperatura progressivament.

Avui dia existeixen petits aparells que poden marcar la diferència: ventiladors solars que es col·loquen a la finestra i expulsen l'aire calent de l'interior; coixins refrigerants per al conductor; difusors d'aromes frescos que aporten sensació de netedat, o fins i tot sistemes de refrigeració portàtils per a cotxes que no tenen aire condicionat.

En darrer lloc, assegura't que el sistema d'aire condicionat funcioni correctament abans de l'estiu. Comprova el nivell de gas refrigerant, neteja els filtres i vigila si hi ha olors estranyes o sorolls. Un sistema amb males condicions de manteniment consumeix més energia i refreda menys, a més de poder provocar problemes mecànics a llarg termini.



Vine a esmorzar a la nostra cafeteria, o dina amb el nostre menú del dia

De dilluns a divendres



CUINA OBERTA DE 9:30 A 18:00
DIMARTS TANCAT PER DESCANS SETMANAL

PARKING PROPI GRATUÏT

TEL.: +376 850 068
CTRA. GENERAL DEL SERRAT, LA CORTINADA
PARRÒQUIA D'ORDINO



ANDORRA ÉS AVORRIDA?

www.comedia.ad

Tots els Shows d'humor en una mateixa web

