



PRESSIÓ ECONÒMICA SOBRE LES LLARS Pàgina 3

El cost de la vida empeny nous perfils vulnerables a demanar ajuda social

Càritas alerta un augment de sol·licituds de persones que viuen soles



CÀRITAS

QUEIXES VEÏNALS Pàgines 6 i 7



COMÚ D'ORDINO

Membres del Comú d'Ordino aquest diumenge a la celebració de la sessió per Sants Innocents.

Coma es mostra convençuda que la CTU avalarà el POUP

ESCENARI POLÍTIC Pàgina 8

Gili defensa la coherència del comú malgrat el trencament de Consens a Escaldes

ANY JUBILAR Pàgina 16

Serrano i Vives tanquen un cicle de reconciliació que culmina a la Catedral de la Seu

BÀSQUET-ACB Pàgina 20

84 | **79**
VALÈNCIA | MORABANC

El MoraBanc passa de l'exhibició a l'enfonsament al Roig Arena

ESQUÍ ALPÍ Pàgina 22

Històrica 18a plaça de Mijares a la Copa del Món a Semmering



ENTREVISTA Pàgines 14 i 15

Emma Regada ESCULTORA

«Entenc l'abstracció com una eina per estimular la imaginació, la creativitat i el món interior que tots portem dins»



Fer possible la màgia
en una trucada.

Truca al 121

per només 1€, parla amb els Reis Mags i
col·labora amb una causa solidària.
Màgia i solidaritat en una sola trucada.

Bones festes!

andorratelecom.com

Tema del dia

Canvi en el perfil de les persones ateses

A CONSEQÜÈNCIA DE L'AUGMENT DEL COST DE LA VIDA

Càritas constata l'augment de persones soles i homes vulnerables

Aquest canvi s'explica pel creixent cost de la vida, que ja afecta persones amb ingressos regulars

ARNAU OJEDA GARCIA
ANDORRA LA VELLA

Càritas Andorrana constata un canvi progressiu en el perfil de les persones que acudeixen a demanar suport a l'entitat. Tot i que moltes de les famílies ateses continuen sent les mateixes, la responsable d'Acció Social, Paqui Barbero, explica en declaracions a aquest mitjà que en els darrers temps s'ha diversificat el tipus de persones que necessiten ajuda, amb un augment especialment significatiu de persones soles i d'homes amb dificultats econòmiques. "Les famílies que atenem solen ser bastant les mateixes; no ha canviat gaire el tipus de famílies que venen a demanar ajuda", ha explicat Barbero.

Tot i això, ha precisat que sí que s'han detectat nous perfils, especialment "gent sola, persones que no tenen família al país i altres tipologies familiars" que abans no eren tan habituals. Un dels canvis més rellevants és l'increment d'homes que recorren a Càritas. "Abans no en teníem gaires i ara sí", ha afirmat Barbero, referint-se a homes amb dificultats relacionades amb la feina i amb la necessitat de suport. Aquest fet ha contribuït a una individualització de la demanda, que abans estava més centrada en les famílies. "Abans predominaven les famílies, i ara també hi ha moltes persones soles que necessiten ajuda, tant homes com dones", ha afegit. Aquest canvi de perfil es pro-



Paqui Barbero, responsable d'Acció Social de Càritas i Nerea Robles, treballadora social.

MARTA ROMA

TREBALLADORA SOCIAL

«Amb la digitalització, molts tràmits s'han tornat molt complexos, sobretot per a persones grans o amb dificultats tecnològiques»

dueix en un context marcat per l'augment del cost de la vida al país, que afecta fins i tot persones amb ingressos regulars. Barbero ha advertit que cada vegada és més habitual trobar famílies on treballen els dos membres de la parella i que, tot i això, no arriben a final de mes. "El cost de la

vida ha augmentat molt, especialment l'alimentació i l'habitatge, mentre que els salaris no ho han fet en la mateixa proporció", ha explicat. Segons la responsable d'Acció Social, moltes de les persones ateses poden assumir algunes despeses, però no la seva majoria. "Ens trobem amb per-

sones que poden pagar algunes coses, però no totes, només amb el salari que tenen", ha detallat, una situació que genera demandes d'ajuda puntuals però recurrents.

Des del programa d'acollida i acompanyament, la treballadora social Marta Roma ha explicat que totes les persones que arriben a Càritas passen per una entrevista inicial i una valoració socioeconòmica, a partir de la qual es determina quin tipus d'ajuda és la més adequada. "De vegades les persones arriben amb una demanda molt concreta, però no sempre és la més adequada", ha indicat, tot destacant que la tasca de les treballadores socials és reformular aquesta demanda i ajustar-la a la problemàtica real. En aquest sentit, Roma ha subratllat que Càritas no treballa amb requisits rígids ni imports fixats, sinó que té molt en compte les situacions sobrevingudes.

Així, és habitual atendre persones que treballen, però que es troben amb una despesa inesperada, com una factura imprevista, que els genera una dificultat puntual, però que s'ha de cobrir. L'acompanyament que ofereix l'entitat no és només econòmic. Segons Roma, moltes persones necessiten suport per administrar-se millor, per fer tràmits o per gestionar processos administratius i digitals. ●

WWW.
ampliació al web



EDITORIAL

Treballar ja no garanteix arribar a final de mes

EL PERIÒDIC D'ANDORRA no es fa responsable de l'opinió dels seus col·laboradors i tampoc s'identifica necessàriament amb els seus comentaris.

A efectes de publicitat contractada per persones pertanyents a diferents sectors o branques professionals, aquest mitjà no es fa responsable del contingut de la publicitat en relació al disposat en les normes estatutàries o deontològiques que regeixen la professió en concret, la qual qüestió únicament compet a la persona que contracta la publicitat.

El perfil que Càritas ha detectat és un avís clar: cada cop més persones que demanen ajuda són persones soles. No es tracta d'una casualitat, sinó de la conseqüència directa d'un cost de la vida desbocat i d'uns llo-

guers que s'han tornat inassumibles. Aquesta realitat colpeja amb força joves i adults amb feines precàries i sous baixos, sovint carregant-los amb la idea que, com que no tenen família, poden suportar millor

la pressió econòmica. El fet que persones amb ingressos regulars acabin

La situació afecta als ciutadans que més 'compleixen'

recorrent a Càritas evidencia que el sistema no està oferint les garanties mínimes per planificar un projecte de vida estable. El més greu és que aquesta situació afecta ciutadans que compleixen: treballen i contri-

bueixen. En un estat del benestar, no és acceptable que qui fa els deures hagi de demanar ajuda per sobreviure. Lloguers elevats i salaris insuficients estan ofegant una part creixent de la població.

BUSINESS

**L'ACTUALITAT
ECONÒMICA
DEL PRINCIPAT**

CADA DOS DIVENDRES
AMB EL PERIÒDIC

ANDBANK / Private Bankers

el Periòdic

LA TRIBUNA

Un Any Nou que arriba en forma de pujades: quan el pressupost del Comú d'Andorra la Vella oblida les ànimes

MARC LATORRE



Mentre els carrers d'Andorra la Vella s'omplen de llums i garlandes, convidant a la trobada i a l'esperança compartida, el Comú de la capital aprova un pressupost que arriba, no pas amb regals, sinó amb una llarga llista de pujades. El Pressupost del 2026, recentment presentat i qualificat d'"expansiu", s'enfila fins als 60,4 milions d'euros. Però darrere d'aquesta expansió s'amaga una realitat menys amable: el seu cost recaurà directament sobre les ciutadanes i els ciutadans, i sobre el teixit empresarial.

Les xifres no deixen marge a la interpretació. Les despeses de personal amb un increment del 5,35%, mentre que les despeses en béns corrents i serveis un 4,8% més que l'any anterior. Aquest creixement sostingut de

la despesa pública només és possible gràcies a un augment global dels ingressos del 7,2%.

Aquest increment no prové d'una millor gestió, ni de l'optimització de recursos, ni de fórmules d'eficiència administrativa o dinamització econòmica. Prové, en gran part, de més pressió fiscal, és a dir, de fer pagar més a la ciutadania a través de taxes, tarifes de serveis i impostos comunals.

En ple Nadal, quan moltes famílies ja viuen amb l'angoixa d'uns preus disparats, d'hipoteques o lloguers asfixiants i d'un cost de la vida que no deixa de créixer, s'aprova un pressupost que estreny. La pregunta és incòmoda: és just carregar sobre el contribuent el pes d'una expansió pressupostària comunal que no sempre es tradueix en millores tangibles per a la ciutadania?

No s'han explorat altres camins. No es parla d'optimitzar recursos, de revi-

sar estructures internes, d'eliminar duplicitats o de redefinir prioritats. S'ha pres el camí més fàcil: apujar impostos i tarifes als mateixos de sempre. Tot plegat embolcallat amb una retòrica institucional basada en paraules com "progrés", "modernització" o "transformació urbana", conceptes que, massa sovint, amaguen una gestió allunyada de la realitat social i econòmica de moltes llars.

És evident que les inversions són necessàries, però invertir també implica responsabilitat, criteri i sensibilitat. No és el mateix invertir quan l'economia familiar pot respirar, que fer-ho quan moltes famílies viuen amb l'aigua al coll. La rendibilitat d'una inversió no hauria de mesurar-se només en metres quadrats o en obres visibles, sinó també en benestar, cohesió social i qualitat de vida.

A aquesta visió global s'hi afegeixen augments



que impacten directament en el dia a dia de la ciutadania:

- l'increment dels preus dels aparcaments, amb un 2,5% més en els abonaments i un 2,6% en el tiquet horari;
- l'augment dels abonaments dels Serradells, que s'enfilen fins a un preu ocupant 25%;
- la pujada del Foc i Lloc (+4,57%);
- l'increment de la taxa d'higiene (+5,5%);
- l'encariment del servei de grua, amb un 31% més;
- l'augment de l'impost sobre la propietat immobiliària (+3%);
- i fins i tot l'increment

de l'impost sobre la propietat de gossos (+7,87%).

Pujades que, sumades, acaben fent una llosa difícil de suportar.

Tot plegat dibuixa un escenari que ofega una ciutadania ja prou cansada, marejada per un oportunisme polític que sembla no tenir fi. Un Nadal amb aparador lluent però amb un rerefons de càrregues, exigències i silencis incòmodes.

Cal recordar que un pressupost no és només una suma de números. És una declaració d'intencions, una manera d'entendre la política i el paper de les institucions.

Governar no és només quadrar comptes, és posar les persones al centre. Perquè sense ànimes, cap pressupost no construeix futur. I perquè l'Any Nou només pot començar amb esperança si la ciutadania se sent respectada, escoltada i acompanyada, no pas amb una nova factura a la bústia ●

Membre de la CPN de Progressistes-SDP

EL TEU ESTIU COMENÇA AQUÍ

Més informació:

TALAIA PLAZA
ECORESORT
BEGUR

SESSIÓ DE CONSELL DE COMÚ DE SANTIS INOCENTS

Coma, davant les queixes dels veïns: «La CTU ens donarà la raó»

La cònsol major assegura que el POUP respon als interessos generals dels habitants d'Ordino

LAURA GÓMEZ RODRÍGUEZ
ORDINO

La cònsol major d'Ordino, Maria del Mar Coma, s'ha mostrat tranquil·la i convençuda que la Comissió Tècnica d'Urbanisme (CTU) donarà la raó al Comú davant els recursos presentats per alguns propietaris contra el Pla d'Ordenació i Urbanisme Parroquial (POUP). Segons Coma, el document urbanístic respon a una visió global del territori i prioritza l'interès general dels veïns per sobre dels interessos particulars.

La cònsol ha subratllat que el debat posa sobre la taula dues mirades diferents. "L'associació de propietaris defensa la seva posició, que és la del propietari, però el comú ha de defensar l'interès general", ha afirmat. En aquest sentit, ha recordat que la parròquia no està formada només per propietaris de terres, sinó per milers de residents que també necessiten preservar els recursos naturals i garantir un desenvolupament equilibrat.

Tot i aquesta defensa ferma del POUP, Coma ha admès que la CTU podria avalar reclamacions puntuals. "Acceptarem

el que ens digui la CTU, com ja vam fer quan ens va demanar rectificacions en el passat", ha assegurat, deixant clar que el Comú està disposat a introduir ajustos concrets si així es determina, sempre dins del marc legal.

La cònsol major també ha recordat un precedent judicial favorable al Comú durant el període de suspensió temporal de llicències urbanístiques, quan un recurs va arribar a la Batllia i va ser desestimat. A parer seu, aquest antecedent reforça la confiança que tant la CTU com, si escau, la justícia ordinària acabaran validant l'actuació comunal. "Penso que la CTU i posteriorment la Batllia ens donaran la raó", ha manifestat.

Des de la minoria, el conseller Enric Dolsa ha explicat que els propietaris han presentat recursos administratius en considerar que el POUP ha comportat una forta caiguda del valor de taxació dels terrenys. Les reclamacions s'adrecen tant a la CTU, a qui acusen d'haver validat un pla irregular, com al mateix comú, a qui responsabilitzen de la pèrdua de valor patrimonial.



La cònsol major de la parròquia, Maria del Mar Coma, durant la sessió.



Maria del Mar Coma

CÒNSOL D'ORDINO

«Acceptarem el que determini la CTU, com ja vam fer quan ens va demanar rectificacions en el passat»

Dolsa ha reconegut que és legítim que els propietaris es queixin si consideren vulnerats els seus drets, però ha volgut posar l'accent en la visió col·lectiva. "Si mirem l'interès general de la parròquia, veurem que aquí no només hi ha propietaris", ha indicat, tot apuntant que les decisions urbanístiques han de tenir en compte el conjunt de la població.

Finalment, el conseller s'ha mostrat escèptic sobre el recorregut dels recursos presentats. A parer seu, l'actuació del comú s'ha ajustat a la llei i s'ha dut a terme amb transparència, fet que, segons ha dit, dificulta que les reclamacions prosperin en instàncies superiors. ●

El comú aprova un suplement per al desdoblament de la xarxa d'aigua

Llum verda a un crèdit de 962.000 euros per a completar la fase 3

L.G.R
ORDINO

El Consell de Comú d'Ordino ha aprovat aquest diumenge -en el marc de la sessió de Sants Ino-

cents- un suplement de crèdit per poder completar la fase 3 del projecte de desdoblament de la xarxa d'aigua potable de la parròquia, així com l'adjudicació dels treballs corresponents a la fase 1. Es tracta d'una actuació estratègica per garantir el subministrament i millorar la distribució de l'aigua als diferents nuclis de la parròquia. La cònsol major, Maria del Mar Coma, ha



La cònsol major d'Ordino, Maria del Mar Coma, i el cònsol menor, Eduard Betriu.

recordat que el desdoblament de la xarxa és un dels projectes prioritaris del mandat. "Des de l'inici vam marcar com a objectiu anar fent trams cada any", ha explicat, tot detallant que actualment la parròquia disposa d'un únic tub que baixa des de Llorts fins al nucli d'Ordino. ●

WWW.
ampliació al web



ESCENARI POLÍTIC COMUNAL

Gili constata el distanciament amb Pérez i reivindica la feina de Carriço

MARVIN ARQUÍÑIGO

La cònsol d'Escaldes defensa la coherència de l'actual equip

AGÈNCIES

ESCALDES-ENGORDANY

La cònsol major d'Escaldes-Engordany, Rosa Gili, ha remarcat que actualment no manté cap relació amb el conseller David Pérez i ha deixat clar que aquest "va sol". En aquest sentit, ha afirmat que, a hores d'ara, la seva relació amb ell és inexistent, després dels fets que van acabar provocant el trencament de la coalició comunal Consens.

En canvi, Gili ha volgut valorar la tasca de la consellera Maria Carriço, de qui ha destacat la coherència i la implicació. "M'alegro molt de continuar tenint la Maria Carriço", ha assegurat, tot afegint que és "una noia treballadora, compromesa i que es porta fantàsticament bé amb l'equip". La cònsol ha subratllat que es tracta d'"una consellera com ens agradaria que fos tothom que hi és al comú".

Pel que fa a l'escenari polític de cara a les pròximes eleccions, Gili ha negat haver manifestat cap voluntat d'establir pactes amb Concòrdia o amb cap altra formació. "En cap cas he manifestat una voluntat de fer res ni amb Concòrdia ni amb ningú", ha afirmat en declaracions a l'Agència de Notícies Andorrana, en referència a la posició del Partit Socialdemòcrata de no pactar amb Concòrdia si ella forma part d'alguna de les seves llistes.

La cònsol ha apuntat que, en l'àmbit comunal, no pot repetir mandat i que, per tant, no entén el debat generat al seu voltant. "No sé a què es referei-



La cònsol major d'Escaldes-Engordany, Rosa Gili, en una de les sessions del Consell de Comú d'Escaldes-Engordany.

ROSA GILI

CÒNSOL MAJOR D'ESCALDES-ENGORDANY

«M'alegro molt de continuar tenint la Maria Carriço; és treballadora, coherent i plenament integrada a l'equip»

xen", ha indicat, tot qualificant de "bastant surrealista" que es parli de la seva persona en lloc de centrar-se en qüestions com "l'habitatge, les pensions de la CASS o com quedarà aquest pa-

ís". Tot i això, ha admès que no es tracta necessàriament d'una decisió ferma dins del PS, encara que "segurament hi ha qui ho pensa".

Finalment, sobre la ruptura

de la coalició Consens, Gili ha manifestat que la decisió del PS "costa molt d'entendre". Segons ha explicat, el desacord no era amb el partit, sinó amb un conseller concret que havia protagonitzat "unes actuacions qüestionables". "El vam apartar", ha dit, tot precisant que es tractava d'una mesura temporal. A partir d'aquí, ha afegit, "ell ha muntat tot el seu relat" i "el PS li ha comprat". ●

CRIP TOS

Ara és el moment

Compra Bitcoin i Ethereum amb la seguretat de la custòdia professional de Prosegur i el rigor de Myandbank. Per invertir amb confiança i amb les comissions més baixes del mercat.

0,50 % de trading i 0,50 %
de custòdia anual



La compra i venda de criptodivises a Myandbank es realitza a través de la companyia Prosegur Crypto, que ha aconseguit la llicència per operar amb criptoactius al Principat d'Andorra. Les operacions no tindran cap cost des de Myandbank. Prosegur Crypto cobrarà una comissió de 0,50 % + IGI de compravenda, la qual es deduirà de l'import de la compra, i una comissió de custòdia del 0,50 % + IGI anual, que es cobrarà mensualment.

Myandbank és un banc 100% digital, un nou canal comercial d'Andorra Banc Agricol Reig, SA. (Andbank). Andbank opera amb el Número de Registre Tributari (NRT) A700158 F, el núm. de Registre Societats Mercantils 5008, i el núm. de registre a l'Autoritat Financera Andorrana (AFA) EB 01/95. Per a més informació, contacta amb hola@myandbank.com o al 881 960..

INFORME DE TENDÈNCIES ECONÒMIQUES SECTORIALS

Bones perspectives per al sector de la construcció, segons la Cambra

L'enquesta apunta que el comerç detall mostra «feblesa»

AGÈNCIES

ESCALDES - ENGORDANY

La 57a edició de l'Enquesta de clima empresarial de la Cambra de Comerç, Indústria i Serveis d'Andorra (CCIS) revela perspectives positives per al sector de la construcció i dels serveis, tot i que alguns sectors, com el comerç al detall, mostren signes de feblesa. El president de la Cambra, Josep Maria Mas, ha assenyalat que "l'economia manté una evolució positiva, però alguns sectors s'han vist ressentits" i que la construcció i els serveis continuen sent els més prometedors per a la segona meitat del 2025.

El comerç al detall mostra una evolució delicada. Segons les dades de l'enquesta i les xifres publicades pel departament d'Estadística, el nombre d'assalariats al sector ha disminuït un 4,4%, mentre que la Cambra constata una reducció interanual del sector del 14,3%, amb un impacte directe en la facturació dels establiments. Mas assenjala que "hem



El president de la Cambra de Comerç, Josep M. Mas, i el cap de Govern, Xavier Espot.

**JOSEP MARIA MAS**

PRESIDENT DE LA CAMBRA

«La despesa potser va més cap a experiències abans que cap a la compra de segons quins productes»

d'agafar-ho directament amb el visitant que ve, que la situació econòmica tampoc la té massa bona i potser s'optimitza més la despesa».

El president afegeix que una part del consum que abans es

destinava a la compra de productes ara es desvia cap a altres tipus de despesa. "La despesa potser va més cap a experiències abans que cap a la compra de segons quins productes", i subratlla que l'augment del comerç electrònic ha accentuat aquesta davallada. "Evidentment, aquesta part és la que ens ha afectat", explica, destacant que molts productes són cada vegada més accessibles a través del canal digital i que els consumidors valoren la possibilitat de rebre'ls a casa en un temps relativament curt.

Sobre la construcció, Mas des-

taca que "manté un ritme de creixement molt intens, superior al del conjunt de l'economia, i ja acumula nou anys i mig d'expansió vigorosa i sostinguda. L'activitat es concentra sobretot en el mercat residencial, amb una demanda d'habitatge nou molt dinàmica, tot i l'augment dels preus. Els projectes de rehabilitació i reforma també mostren un impuls significatiu. Malgrat tot, alguns indicadors com el VAB i la creació d'ocupació comencen a mostrar signes de desacceleració, però això respon més a limitacions d'oferta que no pas a una pèrdua de força de la demanda."

Pel que fa als serveis, el president de la Cambra explica que "els serveis continuen amb un impuls notable i expliquen gran part del dinamisme de l'activitat econòmica. El sector ha mostrat un comportament positiu i ha intensificat el creixement respecte al 2024, amb una evolució de l'activitat que ha anat de menys a més al llarg del semestre. Les activitats més lligades al turisme mantenen una evolució positiva dels negocis i també de la xifra de vendes, tot i que la millora més apreciable s'espera en els altres serveis, amb un potencial de creixement més alt." ●

31A EDICIÓ

El Saló de la Infància obre les seves portes amb espais diferenciats per edats i tallers

EL PERIÒDIC

ESCALDES - ENGORDANY

Encamp ha encetat aquest disabte una nova edició del Saló de la Infància i la Joventut d'Andorra, que arriba enguany a la seva 31a convocatòria. La jornada inaugural ha registrat una notable

afluència de públic i una valoració positiva tant per part de les famílies com dels participants.

El saló se celebra al Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp, on romandrà obert fins al 30 de desembre. Posteriorment, la proposta es desplaçarà al Pas de la Casa, on tindrà lloc del 2 al 4 de ge-

ner. Durant la visita al recinte, la cònsol major d'Encamp, Laura Mas, ha remarcat la trajectòria consolidada de la iniciativa. "És un saló molt consolidat i molt demanat per totes les famílies tant d'Andorra com pels turistes que ens visiten", ha afirmat. Mas també ha posat en relleu l'organitza-



La 31è Saló de la Infància i la Joventut d'Andorra.

ció de l'espai, amb "zones molt diferenciades per edats, tallers i espectacles, des dels més petits fins als més grans". ●

WWW.
ampliació al web





EL TEU ÈXIT
ONLINE ESTÀ A UN SOL CLICK

La teva Pàgina web

perfecta amb nosaltres!

Parlem ara!

**Disseny web
personalitzat**

**Optimització
SEO**

**Disseny
Responsive**

**Manteniment i
Actualitzacions**



+376 849 489

@Vangoand



hola@vangoandorra.com

www.vangoandorra.com





BEÇ

Cuinem Andorra

**MICHELIN
2026**



*A Fleca Font,
el teu
Nadal...*



*... té el millor
sabor*



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

Av. Casamanya, ed. Casa Font, PB
Ordino, Andorra
Tel.: +376 847 064

ENTREVISTA

Emma Regada

ESCULTORA

«Entenc l'abstracció com una eina per estimular la imaginació, la creativitat i el món interior que tots portem dins»



ELENA HERNÁNDEZ MOLINA
ANDORRA LA VELLA

El treball escultòric d'Emma Regada es construeix a partir del diàleg amb la matèria, el cos i l'experiència. Formada en Belles Arts a Barcelona, la seva trajectòria ha estat marcada per una exploració constant dels materials

—especialment el ferro, la fusta i la pedra—, però també per una obertura cap a llenguatges com la performance i els materials efímers. Amb una pràctica que combina rigor tècnic, sensibilitat i reflexió, la seva obra transita entre l'abstracció, la metàfora i la relació amb l'espectador. L'Emma Regada explica a EL PERIÒDIC els

orígens del seu vincle amb l'escultura, el seu recorregut formatiu i professional, les fites assolides i els reptes que afronta com a creadora contemporània.

—Quan va descobrir que l'escultura seria la seva principal via d'expressió artística?

—Vaig descobrir l'escultura mentre estudiava Belles Arts a Barcelona. A l'escola sovint es treballa el més bàsic—una mica de dibuix i alguna figura en fang—, però a la facultat et fan passar per totes les tècniques. En el moment de treballar la pedra, la fusta o de picar el ferro, hi va haver alguna cosa amb què vaig connectar profundament. M'atrau especialment la textura i la manera com el material es transforma, i va ser a partir d'aquesta experiència que vaig entendre que l'escultura era una de les meves principals vies d'expressió.

—Va ser una decisió progressiva o hi va haver un moment concret que en va marcar el camí?

—Va ser una descoberta sobtada. Venia del Batxillerat Artístic, on pintava moltíssim, però pràcticament no coneixia l'escultura. Va ser en arribar a Belles Arts quan la vaig descobrir i, gairebé de manera immediata, me'n vaig apassionar. Passava hores als tallers oberts explorant materials i tècniques, i aquella experiència em va captivar des del primer moment.

El mateix em va passar amb la performance, que és l'altra via d'expressió que treballo. Tot i ha-

ver fet deu anys de teatre a Andorra, la performance és una disciplina completament diferent, perquè situa el cos com a eina expressiva directa. Descobrir-la a Barcelona també va ser una experiència molt intuïtiva, gairebé física.

En el cas de l'escultura, el que em va atrapar va ser el contacte amb el material, la tècnica i el procés de transformació: com una pedra inicialment rugosa pot acabar sent suau, llisa i brillant, i com en aquest procés emergeixen les aigües i els colors propis del material. Pel que fa a la performance, el que m'hi va connectar va ser una dimensió més personal, gairebé terapèutica, vinculada a la possibilitat d'expressar-se directament 'in situ', amb el cos, l'espai i el públic.

—En quin moment va percebre que convertir l'art en professió podia ser viable i sostenible?

—Sempre havia somiat dedicar-me a l'art. Quan parlo de fer-ho, ho entenc com fer-ho al cent per cent, perquè, en realitat, sempre m'hi he dedicat. No he tingut cap altra feina que no estigués vinculada a l'àmbit artístic. He estat professora de plàstica en una escola, professora d'art en escoles especialitzades i, paral·lelament, sempre he desenvolupat la meua pròpia obra.

Des de fa dos anys, però, soc cent per cent autònoma i visc exclusivament del meu art: de la venda de les meves obres, de la creació de performances i de l'oferta dels meus propis cursos

d'art. Aquest pas no es dona de cop, sinó amb el pas del temps. Tot i que és una aposta difícil —cal valentia per decidir dedicar-se plenament a l'art—, no és un camí fàcil.

Durant molt temps, la meua balança ha estat equilibrada entre la creació pròpia i l'educació, un àmbit que m'apassiona profundament, especialment l'educació artística. Amb els anys, gràcies a molt esforç i a moltes hores de treball, han anat arribant més encàrrecs i més sortida professional, i aquesta balança ha començat a inclinar-se progressivament cap a la creació.

El moment clau va ser quan vaig decidir tenir el meu propi taller. Fins aleshores havia treballat primer al taller del meu pare, que era planxista, després en una serralleria, fins que finalment vaig apostar per un espai propi. Quan la balança ja pesava una mica més del costat artístic, vaig prendre la decisió de fer-me autònoma i apostar-hi plenament. Actualment, puc dir que estic al cent per cent amb mi mateixa i amb el meu projecte artístic.

—Com descriuria el seu recorregut formatiu fins a arribar al llenguatge escultòric que desenvolupa actualment?

—Vaig cursar el batxillerat artístic a la Seu d'Urgell i, posteriorment, vaig estudiar Belles Arts, on va ser precisament vaig descobrir l'escultura. Més endavant, vaig obtenir el màster de professora d'art. Tot i això, considero que el que realment m'ha fet aprendre ha estat, sobretot, la pràctica.

No tenir por és fonamental. Per a mi, hi ha tres paraules clau: il·lusió, constància i creure en un mateix. A això hi afegiria, sens dubte, la pràctica, que és el que m'ha aportat més eines al llarg del temps.

En aquest procés formatiu, van ser especialment importants les experiències pràctiques a l'estranger. Vaig marxar a Finlàndia —el primer cop que sortia fora d'Andorra i d'Espanya— per participar en un simposi d'escultura en ferro i fusta. Allà vaig ven-



L'escultora treballant al seu taller.



«Una de les fites més importants ha estat poder disposar del meu propi taller i del meu espai de treball»

dre obra i, posteriorment, vaig començar a participar en escultures de neu, un material amb el qual no havia treballat mai fins aleshores.

Aquestes experiències m'han permès descobrir nous materials, tècniques i maneres de treballar. Les moltes hores d'experimentació als diferents tallers han estat clau per anar adquirint tècnica i, a partir d'aquí, millorar progressivament la meua obra.

—Quines fites o projectes considera essencials en l'evolució de la seva trajectòria professional?

—Pel que fa a les fites essencials, una de les més importants ha estat poder disposar del meu propi taller, del meu propi espai de treball. És una qüestió especialment complicada a Andorra, no només pels lloguers, sinó també per la manca d'espais adequats per a la

creació artística. Pintar un quadre, en alguns casos, es pot fer en un menjador, però en funció del que treballis necessites unes estructures i unes condicions específiques. En qualsevol disciplina artística és fonamental disposar d'un espai propi i separat, i avui dia això és molt difícil al país.

Actualment, fins i tot em trobo en un punt en què no sé si podré continuar treballant aquí. Jo treballa principalment el ferro, però també la fusta i la pedra, i cada material exigeix unes necessitats concretes. La pedra, per exemple, requereix treball a l'exterior, tant per la pols com pel pes i l'emmagatzematge de les peces. El ferro el treballa en fred, però dispo de una forja que fa tres anys que no puc utilitzar perquè genera fum i necessita un espai exterior. I avui dia, qui es pot permetre un taller amb zona exterior?

Aquesta situació fa que l'única alternativa sigui traslladar-se a algun dels pobles veïns per poder tenir-hi el taller, fet que considero una llàstima. Per això, entre les fites principals hi ha tenir un espai propi, ser autònoma —és a dir, dedicar-me plenament a l'art i dependre de mi mateixa— i, també, sortir d'Andorra.

Crec que és important fer-se un

lloc al país, que tot i les seves dimensions ofereix oportunitats i cada vegada n'obre més. És un entorn on és relativament fàcil donar-se a conèixer i generar contactes. Però considero igualment essencial sortir a fora, expandir-se, no només per visibilitzar la feina, sinó per aprendre, compartir amb altres creadors i establir noves connexions professionals.

—Hi ha obres o sèries que li hagin suposat un abans i un després en la seva manera de crear?

—Sí, hi ha dues obres que han marcat clarament un abans i un després en la meua trajectòria. La primera és una de les meves primeres col·leccions, Vincles. Es tracta de peces molt potents, en què treballava la unió de materials com el ferro amb la fusta o la pedra amb la fusta, sempre des de l'abstracció i a través de la metàfora. L'altra peça clau és Sensualitat quotidiana, inaugurada l'any passat. Es tracta d'un projecte col·laboratiu amb diferents dones, fet especialment rellevant en un àmbit en què els artistes sovint treballem de manera molt solitària i individual. ●

WWW.
ampliació al web



BALANÇ POSITIU DE LA SISENA EDICIÓ

L'Empodera't finalitza amb vuit activitats i 97 participants

El Comú d'Escaldes destaca l'alta participació en els tallers i la consolidació de la proposta

EL PERIÒDIC
ESCALDES-ENGORDANY

El Comú d'Escaldes-Engordany ha donat per finalitzada la sisenà edició d'Empodera't, desenvolupada al llarg dels darrers quatre mesos del 2025. El cicle s'ha tancat amb vuit activitats i una participació total de 97 persones, de les quals 95 han estat dones i dues, homes.

Segons recull el comunicat institucional, aquestes xifres reforcen la continuïtat del projecte, definit com "una proposta de referència en l'àmbit del desenvolupament personal, social i emocional". Totes les activitats programades han exhaurit les places disponibles.

Entre les propostes amb més seguiment, el taller de risoteràpia ha tornat a encapçalar l'interès, amb 19 participants. El comú assenyalà que aquesta activitat és especialment valorada per la seva aportació a "la gestió emocional i al benestar general de les assistents".

El taller de ceràmica també ha registrat una elevada demanda, fet que ha obligat a programar dues sessions, amb deu participants cadascuna, fins a sumar-ne vint. La resta de tallers han assolit igualment el límit d'inscripcions previst: el taitxí i el ioga a l'aire lliure han comptat amb deu participants respectivament; el taller d'intel·ligència artificial ha reunit catorze per-



Un moment del taller de risoteràpia de l'Empodera't 2025.

sones; el de sòl pelvià, onze dones; i el de Nadal amb macramé ha sumat també onze inscrites.

Des de la corporació comunal es destaca que l'ocupació completa de totes les activitats reflecteix l'adequació de les propostes als interessos i necessitats de les participants, que alhora contribueixen activament a suggerir continguts per a futures edicions.

Empodera't es va impulsar l'any 2021 amb la voluntat de promoure l'empoderament de la dona mitjançant processos de conscienciació, aprenentatge i adquisició d'eines orientades a la transformació social, tant des d'una vessant individual com col·lectiva.●

CELEBRACIÓ A LA DIÒCESI D'URGELL

BISBAT D'URGELL



El copríncep episcopal i bisbe d'Urgell, Josep-Lluís Serrano, i el bisbe emèrit d'Urgell, Joan-Enric Vives, durant la celebració.

L'Any Jubilar es tanca amb una eucaristia multitudinària

La cloenda jubilar reuneix clergat i fidels en una celebració presidida per Serrano i Vives

EL PERIÒDIC
ESCALDES-ENGORDANY

La Catedral de Santa Maria d'Urgell ha estat l'escenari aquest diumenge de l'acte de cloenda de l'Any Jubilar a la diòcesi d'Urgell. La celebració ha estat presidida pel copríncep episcopal i bisbe d'Urgell, Josep-Lluís Serrano, amb la presència del bisbe emèrit Joan-Enric Vives.

L'eucaristia ha comptat amb l'assistència de membres del Consell Episcopal, preveres de la diòcesi, representants de delegacions diocesanes, comunitats religioses i diversos moviments eclesials. Un grup nombrós de religioses de la Congregació de la Sagrada Família d'Urgell ha renovat els seus vots durant la celebració.

Els fidels han omplert completament el temple abans del inici de l'ofici, que ha començat amb la processó d'entrada mentre s'interpretava l'Himne del Jubileu, sota la direcció musical d'Antoni Elvira, responsable també de la resta de cants li-

túrgics.

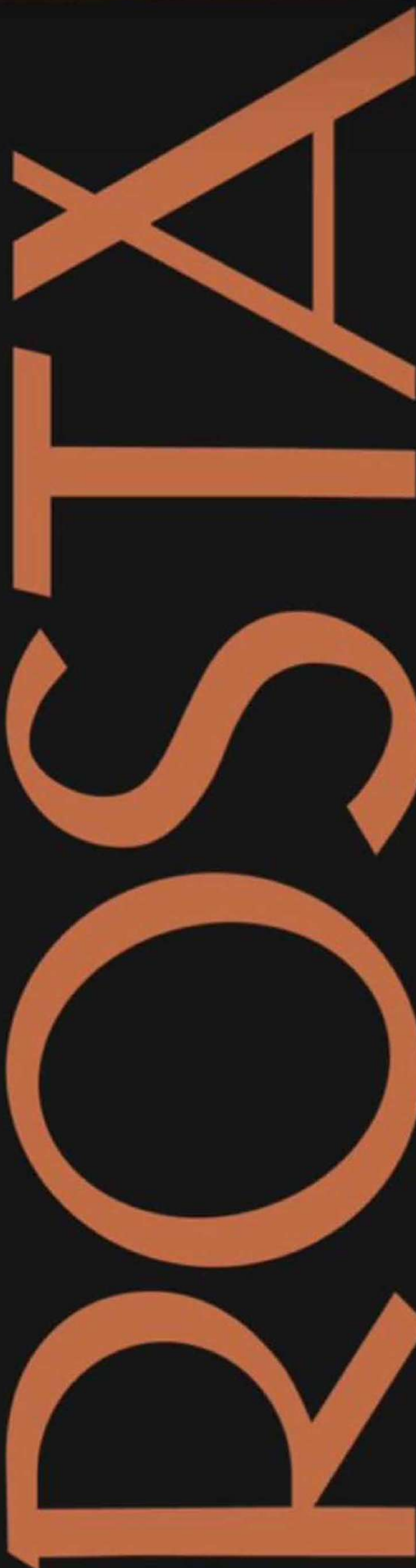
En la monició inicial, Serrano ha recordat que el Jubileu, o Any Sant, és un temps en què "s'experimenta que la santedat de Déu ens transforma", i ha expressat l'agraïment a totes les persones implicades en el desenvolupament de l'any jubilar. Aquesta convocatòria, impulsada pel papa Francesc, es va iniciar el 25 de desembre del 2024 i culminarà a Roma el 6 de gener del 2026 sota el lema Pelegrins de l'Esperança.

Durant l'homília, el bisbe d'Urgell ha destacat el valor de

El copríncep episcopal, Serrano Pentinat, agraeix la implicació de tots els participants en la celebració

la comunitat i ha definit la Catedral com la "casa mare" de la diòcesi. També ha remarcat que el Jubileu ha contribuït a recuperar un clima d'esperança i confiança, tot fent una crida a reforçar la fraternitat universal i a no oblidar les situacions de pobresa que dificulten una vida digna.

Després de la predicació, les religioses de la Congregació de la Sagrada Família d'Urgell s'han acostat al presbiteri per renovar conjuntament els seus compromisos davant del bisbe.●



MENÚ 31 NIT:

Pa de vidre amb
tomata

Pernil de Wagyu

Ostra

Gamba a la planxa

Cigala a la planxa

Carxofa amb vieira

Turbot a la bilbaïna

Filet amb foie

Estofat de fruits
vermells amb iogurt

Aigua, vi negre, vi blanc
inclòs.

Preu per pax: 140€

 (+376) 747 747

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€

 Casa Nova Olivet 10, Ordino laportella@andorra.ad (+376) 353 424 / 379 769 www.laportella.ad

FEINA



Pintura i manteniment en general

CHOLO

Treballs de paleta, lampisteria, pintura, electricitat i fusteria

Sol·liciteu pressupost sense compromís

E: sgcholo@hotmail.com
M: +376 365 016



El Periòdic cerca
Comercial

Amb experiència, que tingui coneixements del mercat andorrà. Valorem l'organització, responsabilitat, i els idiomes. Es busca algú amb habilitats comunicatives que tingui nacionalitat andorrana o permís de residència.

Envia'ns el teu CV a rrhh@elperiodic.ad



Nou restaurant Gastronòmic a Escaldes-Engordany.

Cerquem *cuiners, cambrers i rentaplats.*

Enviar cv a hola@becrestaurant.com



Serenity Relaxing

Quiromassatgista Terapèutica

Baixada del Moli 7-9-11 Planta 3 Bloc a1 Telf: 627740
Andorra La Vella

Esports

BÀSQUET - ACB

El MoraBanc s'apaga davant del València després d'un inici intens

La bona actitud dels de Joan Plaza durant el matx és insuficient per endur-se el triomf al Roig Arena

MORABANC ANDORRA

VALÈNCIA BASKET	84
MORABANC ANDORRA	79

LAURA GÓMEZ RODRÍGUEZ
ESCALDES - ENGORDANY

El MoraBanc Andorra ha tornat de València amb una nova derrota després d'un partit amb dues cares ben diferenciades. Els tricolors han competit amb personalitat durant la primera meitat, però s'han anat diluint a partir del tercer quart davant un València Basket que ha sabut imposar el seu ritme i ha fet valer la solidesa com a local. El duel corresponent a la dotzena jornada de l'ACB s'ha tancat amb un 84-79 que ha deixat una clara sensació d'oportunitat perduda.

El primer quart ha estat clarament andorrà. L'equip de Joan Plaza ha sortit amb les idees clares, intens en defensa i valent en atac, ha mogut bé la pilota i ha castigat des del perímetre. Els triples d'Evans, Kuric i Best, sumats al protagonisme interior de Kostas, han permès al MoraBanc obrir una escletxa important al marcador i han silenciats el Roig Arena. La posada en escena ha reflectit la voluntat de competir de tu a tu davant un rival de primer nivell, amb ritme alt i sense complexos.

En el segon quart, el València ha intentat reaccionar, però els tricolors han sabut gestionar l'avantatge amb criteri. Tot i alguns ajustos defensius dels



Els darrers deu minuts han estat un exercici de resistència per als de Plaza.

locals, l'equip andorrà ha mantingut la calma, ha trobat bones seleccions de tir i ha respost a cada intent d'aproximació. El pas pels vestidors ha arribat amb set punts de marge, una renda que ha premiat el treball col·lectiu i l'esforç sostingut durant els primers vint minuts.

La represa ha canviat el guió del partit. El conjunt valencià ha augmentat una marxa més la intensitat, sobretot en defensa, i ha començat a córrer amb més fluïdesa. Les transicions ràpides

i algunes accions espectaculars han capgirat la dinàmica. El MoraBanc ha perdut continuïtat en atac i ha començat a notar el desgast. Tot i això, Kostas ha tornat a emergir amb accions de mèrit que han mantingut l'equip dins del partit, evitant que el marcador s'hagi escapat del tot abans de l'últim quart.

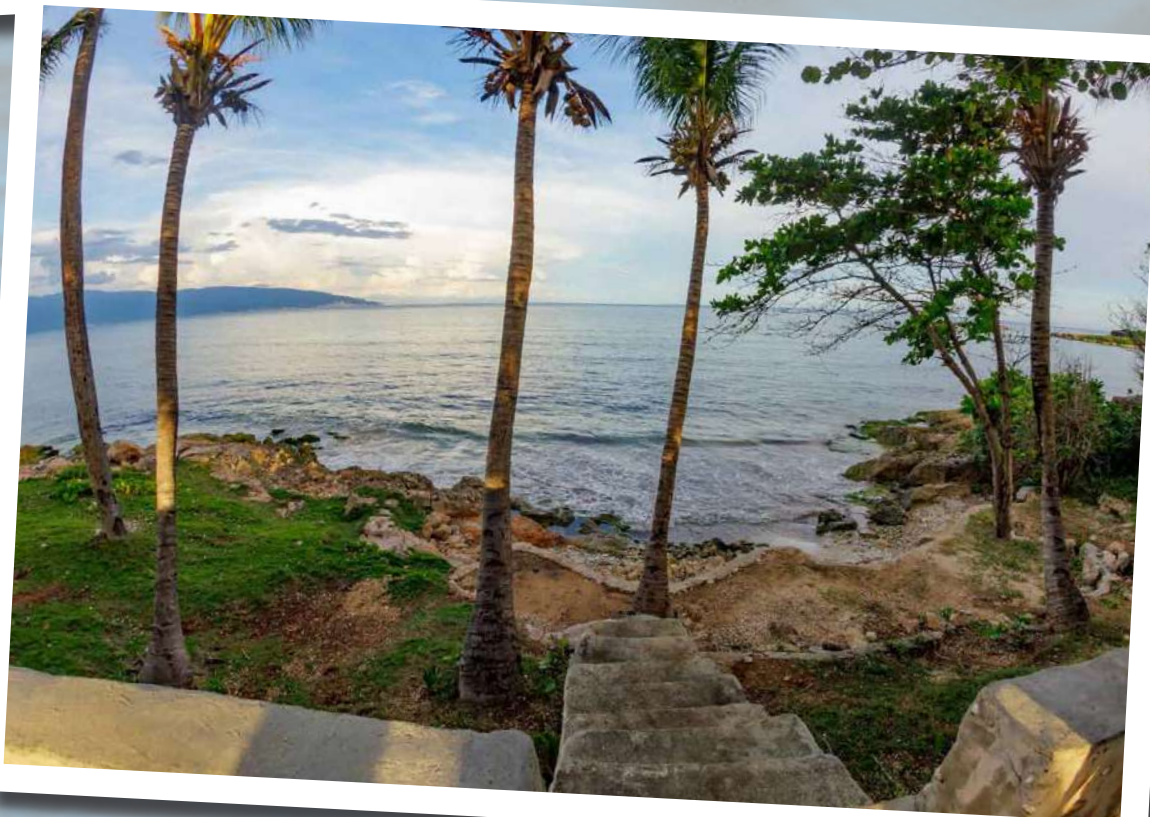
Els darrers deu minuts han estat un exercici de resistència per als de Plaza. Amb el marcador ajustat, els tricolors no han abaixat els braços i han competit fins al final, mostrant orgull i caràcter. Però el València ha sabut gestionar millor els moments clau i ha trobat cistelles decisives quan més pesava la pilota. L'esforç andorrà no ha estat suficient per culminar la remuntada i el partit s'ha acabat decantant del costat local.

Tanmateix, abans del duel, el tècnic tricolor ha insistit en la necessitat de mantenir la regularitat durant els quaranta minuts en una pista exigent, un aspecte que finalment ha marcat la diferència. L'equip ha mostrat capacitat competitiva i trams de molt bon bàsquet, però la falta de continuïtat després del descans ha condemnat el MoraBanc Andorra a una nova derrota. El marcador final, València Basket 84 - MoraBanc Andorra 79, ha reflectit un partit lluitat fins al darrer sospir, però que ha deixat clar que cal alguna cosa més que actitud per començar a escalar posicions a la classificació. ●

El MoraBanc planta cara al València durant la primera meitat, però cedeix en tornar del descans de mitja part



La Saladilla Beach Club
HOTEL



Carretera Barahona, Paraiso



+1 (809) 663-2429



lasaladilla 17



beachclubsaladilla@gmail.com

REPÚBLICA DOMINICANA

ESQUÍ ALPÍ

AGENCE ZOOM



L'andorrana Carla Mijares a Semmering a la 1a mànega.

Determinació de Mijares per signar a Semmering un eslàlom històric

L'andorrana suma els primers punts mundials a la pista d'Àustria

ELENA HERNÁNDEZ MOLINA
ESCALDES - ENGORDANY

L'andorrana Carla Mijares ha signat aquest diumenge a Semmering el millor resultat de la història de l'esquí femení del país en un eslàlom de Copa del Món. La corredora ha finalitzat en 18a posició, un resultat que li permet sumar els seus primers punts en una prova del circuit mundial.

Mijares, que competia amb el dorsal 52, ha registrat un temps total d'1.55.29, amb una diferència de 6.47 segons respecte a

la vencedora de la cursa, la nord-americana Mikaela Shiffrin, que s'ha imposat amb 1.48.82. El podi l'han completat la suïssa Camille Rast, segona a 0.09, i l'albanesa Lara Colturi, tercera a 0.57.

Després de la cursa, l'andorrana ha explicat que ja des de primera hora tenia clar l'objectiu. "Estic molt contenta perquè ja des del matí tenia clar el que volia fer. Estava molt determinada i, veient que era un dia per evitar errors i estar present tota l'estona, és el que he anat a fer", ha declarat.

En la primera mànega, Mijares ha ocupat la 24a posició en un traçat que ha qualificat d'exigent. "La primera mànega estava complicada, però he vist que calia estar molt a sobre dels esquís, estar present tota l'estona, i ho hem

aconseguit. Entràvem molt lluny de la zona interessant, però hem estat a dins", ha detallat.

Pel que fa a la segona mànega, l'esquiadora ha reconegut els nervis de competir per primer cop en una final de Copa del Món. "Esta-

va molt nerviosa d'afrontar per primera vegada una segona mànega de Copa del Món, però estic contenta perquè no m'he fet petita", ha afirmat. També ha destacat els canvis en les condicions: "La neu i el traçat eren molt diferents, però he sortit amb moltes ganes i amb garra per buscar un bon resultat, i ho hem aconseguit".

La 18a plaça assolida a Semmering es converteix així en el millor resultat de la història de l'esquí andorrà femení en eslàlom. Fins ara, el millor registre corresponia a la 19a posició aconseguida per Vicky Grau el 21 de novembre de 1998 a Park City, mentre que un altre precedent destacat era el 20è lloc de Mireia Gutiérrez a Zagreb el 4 de gener del 2015. ●

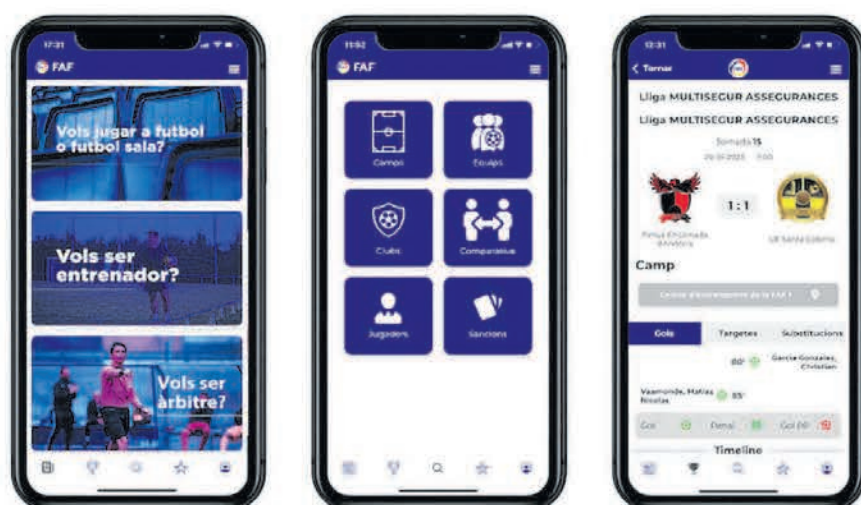


Carla Mijares

ESQUIADORA

«Estava nerviosa d'afrontar una segona mànega [...] però estic contenta perquè no m'he fet petita»

Tot el futbol andorrà SIGUIS ON SIGUIS



Descarrega't l'APP de la FAF

Notícies, resultats, classificacions, estadístiques i seguiment dels teus jugadors i clubs favorits de forma personalitzada.



Federació
Andorrana
de Futbol



CARTELLERA DE CINEMA

ESTRENA
REPOSICIÓAVATAR
FUEGO Y CENIZA

FIVE NIGHTS AT FREDDY'S 2



REI DE REIS (CATALÀ)



AHORA ME VES 3



ROOFMAN



ZOOTROPOLIS 2

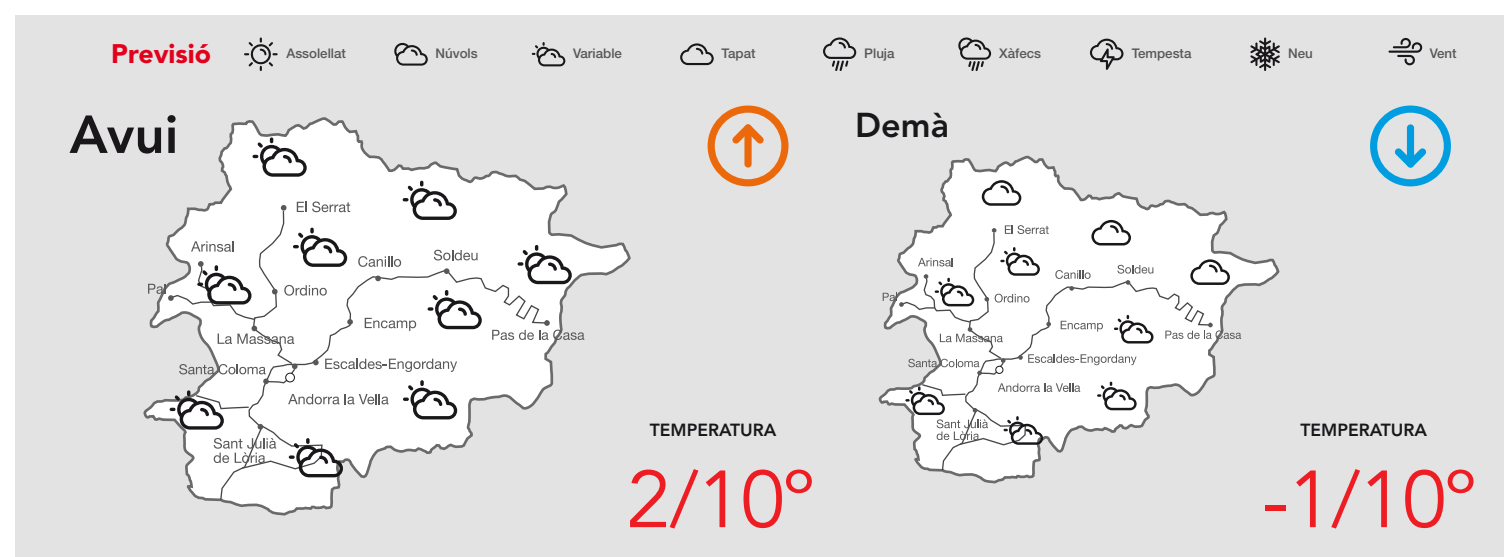
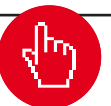


NÚREMBERG



WICKED PARTE II

EL TEMPS



Subscriu-te al nostre butlletí
per rebre les últimes notícies
cada matí al teu correu
electrònic



PROGRAMACIÓ TV



13:45 Informatiu migdia

06:40
Mou-te

07:00
Club Piolet

08:00
Avui serà un bon dia

12:00
Fora de context

13:00
Mou-te

13:20
El trànsit

13:35
Horitzonts

13:45
Informatiu migdia

14:10
El temps migdia

14:15
La Companyia

15:00
La Companyia RNA

16:00
Informatiu migdia

16:25
El temps migdia

16:30
Informatiu migdia

16:55
El temps migdia

17:00
Informatiu migdia

17:25
El temps migdia

17:30
Club Piolet

18:30
Informatiu France 24

19:00
Mou-te

19:20
El trànsit

19:45
El café de l'Avui serà un bon dia

20:35
Horitzonts

20:45
Informatiu vespre

21:10
El temps vespre

La Companyia

22:00
Actuelles

22:15
El café de l'Avui serà un bon dia

SUDOKU

FÀCIL

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

Solucions:

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

Fàcil:

NORMAL

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

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

Normal:

DIFÍCIL

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

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

Difícil:

FM

88.1
Cadena Dial
Andorra

89.0
R7P

89.5
Pròxima FM
Andorra

91.4
RNA

92.1
SER Catalunya
Andorra

92.6
Els40 Classic
Andorra

93.3
Ràdio Valira
(Punto ràdio)

93.8
Flaix FM

94.2
RNA

96.0
Andorra 1

98.1
Ràdio Valira
(Onda Cero)

100.6
NRJ

101.5
AD Ràdio

101.8
France Inter

102.3
Ràdio Ser
P. d'Andorra

102.6
France
Musique

103.3
Els40 Andorra

104.0
France
Culture

104.6
Catalunya
Ràdio

106.0
Ràdio 4

106.8
Ràdio 1

107.2
Ràdio Seu

107.5
Ràdio
Principat

107.9
Ràdio 3

Transports

ANDBUS (803 789)			
ANDORRA	BARCELONA	BARCELONA	BARCELONA
Estació	Av. Diagonal	Aeroport T2	Aeroport T1
04:00 h	07:00 h	07:15 h	07:30 h
06:00 h	09:00 h	09:15 h	09:30 h
08:00 h	11:00 h	11:15 h	11:30 h
10:00 h	13:00 h	13:15 h	13:30 h
12:00 h	15:00 h	15:15 h	15:30 h
14:00 h	17:00 h	17:15 h	17:30 h
16:00 h	19:00 h	19:15 h	19:30 h
18:00 h	21:00 h	21:15 h	21:30 h

ANDORRA	PAS DE LA CASA	TOULOUSE	TOULOUSE
Estació	Bus Stop	Aeroport	Estació
05:00 h	05:45 h	08:30 h	08:45 h
10:00 h	10:45 h	13:30 h	13:45 h
15:00 h	15:45 h	18:30 h	18:45 h

ANDORRA	BARCELONA	BARCELONA	ANDORRA
Estació	Aeroport T1	Aeroport T2	Estació
08:45 h	09:00 h	09:15 h	12:00 h
10:45 h	11:00 h	11:15 h	14:00 h
12:45 h	13:00 h	13:15 h	16:00 h
14:45 h	15:00 h	15:15 h	18:00 h
16:45 h	17:00 h	17:15 h	20:00 h
18:45 h	19:00 h	19:15 h	22:00 h
20:45 h	21:00 h	21:15 h	00:00 h
22:45 h	23:00 h	23:15 h	02:00 h

TOULOUSE	TOULOUSE	PAS DE LA CASA	ANDORRA
Estació	Aeroport	Bus Stop	Estació
11:00 h	11:30 h	14:25 h	15:00 h
15:00 h	15:30 h	18:25 h	19:00 h
20:00 h	20:30 h	23:25 h	00:00 h

LLEIDA	ANDORRA
Estació AVE	Estació
09:45 h	12:00 h
11:45 h	14:00 h
13:45 h	16:00 h
15:45 h	18:00 h
17:45 h	20:00 h
19:45 h	22:00 h

ALSINA GRAELLS (827 397)
Andorra-Barcelona: 6/6.45/10.30/15/17/19.15
Barcelona-Andorra: 6.15/6.30/7.30/10.30/13/15/17/19
Andorra-Lleida: 8.15/16.15
Lleida-Andorra: 9.30 diumenge / 11.30 de dilluns a di-vendres / 16 de dilluns a diumenge

CAMINO BUS LAZARA (865 500)
Andorra-Galicia-Portugal: dc / dj / dg: 15.30
Portugal-Galicia-Andorra: dm / dj / dv: 15.30

HISPANO IGUALADINA (902 447 726)
Andorra-Reus: 17.00. Servei diari
Reus-Andorra: 7.40. Servei diari

HISPANO ANDORRANA (807 000)
Escaldes-La Seu: de 8 a 21. Cada hora
La Seu-Escaldes: de 7 a 20. Cada hora
Dg: Escaldes-Engordany-La Seu d'Urgell: 8.15/10.30/13/17/19.15
La Seu d'Urgell-Escaldes-Engordany: 7.45/9.10/12/16/18.30
Estació d'autocars-L'Ospitalet: 5.45/17
L'Ospitalet-Estació d'autocars: 7.35/19.45
Estació d'autocars-Costa Daurada: 8.00
Costa Daurada-Estació d'autocars: 17.30 (dl a dv)

MONTMANTELL (807 444)
Andorra-Lleida: 6/8/11.30/15.30/18
Lleida-Andorra: 10.15/14/16/20 i 22

DIRECT BUS-NADAL JULIÀ (805 151)
Andorra-Barcelona aeroport: 6.15/8.15/11.15/13.15/15.15/18.15/20.15/22.15
Barcelona aeroport (Terminal 1 planta 0)-Andorra: 7.30/11.00/13.00/15.00/17.30/20.00/23.00
Barcelona aeroport (Terminal 2 Mural Miró)-Andorra: 7.45/11.15/13.15/15.15/17.45/20.15/23.15
Barcelona Sants (estació de ferrocarril)-Andorra: 6.15/8.15/11.45/13.45/15.45/18.15/20.45/23.45

SOLDEVILA (Amb reserva prèvia 828 117)
Andorra - Lleida: 8.00/15.45 Lleida - Andorra: 12.00/20.15

TAXIS	
ATA	863 000 / 861 005
MÉS TAXI	828 000 / 862 488
TAXI EXPRES	812 345



Dilluns 29
F. Pallarès
Av. Príncep Benlloch 8
Andorra la Vella
Tel. 820224

Dimecres 31
F. El Consell
C/ Prat de la Creu 87
Andorra la Vella
Tel. 819219

Dimarts 30
F. Artemisa
Baixada del Molí 19
Andorra la Vella
Tel. 869986

Les guàrdies començaran a les 9.30h del matí del dia assenyalat i acabaran a les 9.30h del matí següent. Poden variar, cal confirmar-les al telèfon: 829 914

COOPERATIVA INTERURBANA ANDORRANA	
Tef: 00 34 806.555 - Web:www.interurbana.ad	
Tot l'any	
Andorra (Estació) - Espanya - Portugal (Vila Praia Ancora)	18h15
Tots els Divendres i Diumenges del mes Primer i Tercer dimecres del mes	
Portugal (Vila Praia Ancora) - Espanya - Andorra (Estació)	08h30
Tots els Divendres i Diumenges del mes Primer i Tercer dimarts del mes	

gos SOS



Comptem
amb tu



Adopta
Associa't
gos-sos.org
+376 818 451

ELENA
HERNÁNDEZ MOLINA**TÍTOL**

Ser feliz no es gratis,
però tampoc costa tant

AUTOR

Tamara Gorro

PÀGINES

200

EDITORIAL

Ediciones Martínez Roca

ANY

2017

GÈNERE

Desenvolupament
personal

CASA DEL LIBRO

**RESUM**

El llibre 'Ser feliz no es gratis, pero tampoco cuesta tanto' de Tamara Gorro és una obra d'autoajuda que explora diverses vies per acostar-se a una vida plena i satisfactòria. A través d'un estil proper i basat en la seva experiència personal, l'autora proposa consells pràctics sobre hàbits de salut física i mental, la importància de fixar-se objectius realistes i cultivar la disciplina, així com dedicar temps a aquelles relacions i activitats que aporten benestar.



«Menjar millor,
descansar i escoltar
el teu cos no canvia la
vida d'un dia per l'altre,
però sí el teu futur»

Tamara Gorro

VALORACIÓ

Trama i argument



Personatges



Narrativa i estil d'escriptura



Riquesa del llenguatge



Ambientació



Valoració personal



POMPES FÚNEBRES
DE LES VALLS

Fem més fàcils els moments més difícils

www.pompesfunebresdelesvalls.com Tels.: 866 632 - 807 180
info@pompesfunebresdelesvalls.com

