

BonDia

EL PRIMER DIARI GRATUÏT I INDEPENDENT

ESPECIALS / DESEMBRE 2022

Un Nadal sostenible



INSTAL·LACIÓ I MANTENIMENT DE:

- Electricitat industrial i domèstica
- Comunicacions i xarxes
- Extintors

Bones festes



C/ de la Vena, 9 (bis) · AD200 ENCAMP · Tel. : (+376) 83 25 00 · Correu-e: escoem@escoem.ad · Web : escoem.ad



A la nostra botiga trobaràs
tot tipus de peces de llenceria
portades des de brasil,
especialment per a tu.

Oferim sensualitat,
elegància, però sobretot,
qualitat y comoditat.



Vine a visitar-nos i rep un
assessorament personal,
professional i excelent.



Lingerielesliss
+376800442
+376670441



Avinguda Princep
Beniloch núm. 12
Andorra la Vella

Llenceria

•Pre i post part

•Pre i post quirúrgica

•Plus size

Faixes

Linia de nit

Bodys





Andorra s'omple de màgia i il·lusió per un Nadal més natural i sostenible

La màgia de Nadal torna a recórrer els carrers d'Andorra amb menys enllumenat artificial i més llum natural. I és que les repercussions de la crisi econòmica a causa de la guerra a Ucraïna han obligat a adoptar models més sostenibles amb el planeta i fer estalvi d'energia. Però quan es tanca una porta, sempre se n'obre una altra. Així que si bé hi haurà menys enllumenat nadalenc i encès menys hores, això permetrà gaudir de les nits estrellades i, és clar, estalviar diners. Precisament, en celebracions com ara les de Nadal, Cap d'Any i Reis Mags també se sol malbaratar molt material, per evitar-ho adopta hàbits més sostenibles, com ara prioritzar els regals de segona mà i els detalls fets a mà. Aquests petits actes contribueixen a preservar el planeta i a la teva butxaca. Així que aquest Nadal, aprofita per desconnectar dels problemes de l'any i prepara't per acomiadar el 2022 i donar la benvinguda al 2023! No deixis que la màgia i la il·lusió s'apaguin!

SUMARI

- 4 - 5** Restriccions energètiques. Aquest Nadal estalvia energia! Guarda l'enllumenat artificial i gaudeix de la llum natural que ofereix el planeta.
- 6 - 10** Màgia i il·lusió. L'esperit nadalenc torna a córrer pels carrers del Principat i s'omple de fires i mercats plens de màgia i il·lusió.
- 12 - 14** Gastronomia nadalenca. Galets de Nadal, canelons de Sant Esteve i el tortell de Reis són algunes de les delícies típiques nadalenques.
- 16 - 17** Un Nadal sostenible. Sempre s'ha de tenir cura pel planeta, així que pren nota d'algunes manualitats sostenibles per les festes de Nadal.
- 18 - 20** Moments en família. Els jocs i les pel·lícules són dues apostes que mai fallen per gaudir d'un bon moment amb els qui t'envolten.
- 22** Dona la benvinguda al 2023! Queden pocs dies per acabar l'any, ja ho tens tot a punt per començar el nou any amb nous reptes i propòsits?

LA VEU DEL POBLE, SA **PRESIDENT** Ferran Naudi d'Areny-Plandolit **GERENT** Ricard Vallès

ESPECIALS BONDIA DIRECCIÓ Andrés Luengo **CAP DE REDACCIÓ** Meritxell Prat

REDACCIÓ Laia Bautista **CORRECCIÓ** Mercè Aznar **MAQUETACIÓ** Lúdia Jo, Reinaldo Márquez, Soraya Borlido **FOTOGRAFIA** Facundo Santana **COMERCIAL I ADMINISTRACIÓ** Joan Nogueira, Xavier Farran, Virginia Yáñez **DISTRIBUCIÓ** Premsa distribució **IMPRESSIÓ** Imprintsa. Baixada del Molí, 5. Andorra la Vella. Telèfon: 80 88 88 | www.bondia.ad

GAUDIR DE LA
COMPANYIA
D'UNA FAMÍLIA
QUE ÉS FELIÇ,
EN LA TEVA
LLAR IDEAL,
ÉS EL MILLOR
REGAL DE
NADAL.



AV. CONSELL D'EUROPA 14, ED. QUARS, PLANTA
DESPATX 13, ANDORRA LA VELLA
+376 828878



RESTRICCIONS ENERGÈTIQUES

L'Executiu impulsa un decret de mesures per reduir el consum energètic

FACUNDO SANTANA

A l'estiu, FEDA ja augurava un "hivern difícil" pels problemes d'abastiment energètic. Arran d'això, el Govern va impulsar un paquet de mesures per a l'estalvi d'energia a l'Administració general i els comuns i va apel·lar a la col·laboració de les empreses i la ciutadania.

El Govern ha adoptat mesures provisionals per poder fer front a l'encariment del cost de l'energia a causa de la guerra a Ucraïna. L'agost passat el director general de FEDA, Albert Moles, ja pronosticava un "hivern difícil" amb possibles talls de llum i un increment dels preus de les tarifes. Mesos més tard, Moles assenyalava que es preveia un augment del 15% del preu a partir del mes de gener i, com a última opció del pla de contingència per fer front a les restriccions de subministrament, possibles talls temporals de l'electricitat entre el febrer i el març del 2023.

Amb aquesta situació energètica tan complicada que ja es dibuixava des de l'estiu, a inicis de la temporada hivernal el Govern va iniciar una campanya de recomanacions per estalviar energia de cara a aquest hivern. Abregar-se bé, regular el termòstat i apagar els llums quan són innecessaris en són alguns exemples. Aquestes mesures d'estalvi energètic van començar a aplicar-se a l'Administració general,



Els comuns de totes les parròquies han reduït l'enllumenat per aquestes festes.

FEDA preveu possibles talls temporals d'electricitat els mesos de febrer i març del 2023

seguidament als comuns, al sector empresarial i a la ciutadania, on ja són obligatòries. Però cal tenir present que l'estalvi energètic és cosa de tots i, per tant, és responsabilitat de tothom aprendre a gestionar l'ús de l'energia

de la manera més eficient possible. Si tots posem el nostre granet de sorra, s'aconseguirà limitar l'increment del cost de l'energia i reduir la volatilitat dels preus.

L'ESTALVI A PISTES

D'altra banda, a l'octubre el president de la Confederació Empresarial Andorrana (CEA), Gerard Cadena, va anunciar que les estacions treballen en projectes d'autoconsum per estalviar energia aquest hivern. Algunes de les accions que s'han previst és tancar alguns ginys o pistes en moments de menor afluència.

Un Nadal amb menys llum

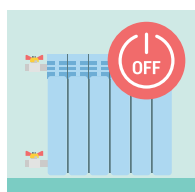
Per Nadal és habitual que els carrers estiguin plens de llums de colors. Però aquest any, els comuns de totes les parròquies han fet un pensament i han reduït la quantitat d'enllumenat i el temps d'encesa.

També s'ha escurçat el termini de temps en què hi haurà llums de Nadal pels carrers d'Andorra la Vella. Si bé abans es mantenia fins a principis de febrer, enguany només estaran fins després de Reis. A més, el temps d'encesa també s'ha disminuït i s'apagaran els llums nadalencs cada dia a mitjanit, mentre que les del Poblet de Nadal s'apagaran una mica abans, a les 22.00 hores. A Escaldes-Engordany la situació és similar, ja que només s'han il·luminat les zones comercials. A la parròquia laurediana també s'ha limitat l'enllumenat nadalenc, el qual s'apaga a mitjanit.

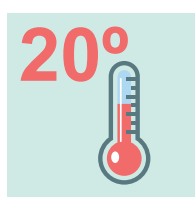
A les valls del nord també hi ha hagut mesures restrictives en el mateix sentit. A la Massana han reduït l'enllumenat nadalenc i també el públic i el dels edificis comunals. A Ordino també se seguirà la iniciativa de la capital d'apagar els llums de nit i un cop passades les festes. Pel que fa a Encamp s'ha prescindit de més d'un 50% de l'enllumenat decoratiu nadalenc, mentre que a Canillo s'han eliminat els ornaments que habitualment es col·locaven als fanals.

Mesures

CLIMATITZACIÓ

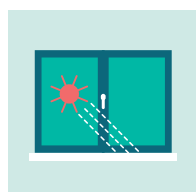


Tenir la calefacció apagada sempre que sigui possible

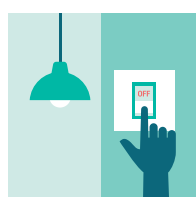


Els mesos de fred, la temperatura ha de ser màxim de 20 °C

ENLLUMENAT

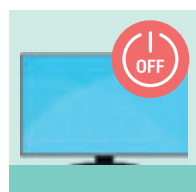


Prioritzar la llum natural abans que l'artificial

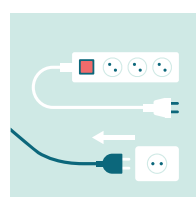


Apagar els llums en sortir de cada estança o sala

APARELLS ELECTRÒNICS



Apagar els aparells que no s'estiguin fent servir

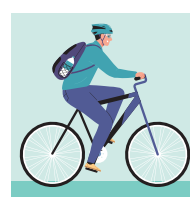


Desendollar del corrent els aparells que no s'utilitzen

MOBILITAT



Fer servir les escales en comptes de l'ascensor



Desplaçar-se en transport públic o bicicleta



ESTALVI ENERGÈTIC

Com estalviar energia i ser sostenibles durant aquestes festes?



Prioritza l'ús de les espelmes!

Una bona manera d'estalviar energia és utilitzant espelmes en moments en què pot ser prescindible l'enllumenat artificial, com ara per fer un sopar.



Pren begudes càlides

Una bona manera per combatre el fred és prenent begudes càlides: des de cafè o te fins a una tassa de xocolata desfeta o de llet amb cacau en pols.



Redueix l'enllumenat artificial

Les llums per Nadal són molt habituals, però podem prescindir-ne. Amb les garlandes i les boles de Nadal, també tindràs un arbre genial!



Abriga't dins de casa

Abans de posar la calefacció, abriga't amb robes gruixudes i escalfa botes d'aigua. Així estalviaràs energia i diners.



Abaixa les persianes de nit

Per evitar passar fred durant l'hivern, s'aconseïlla abaixar les persianes i passar les cortines per mantenir l'escalfor de la llar.



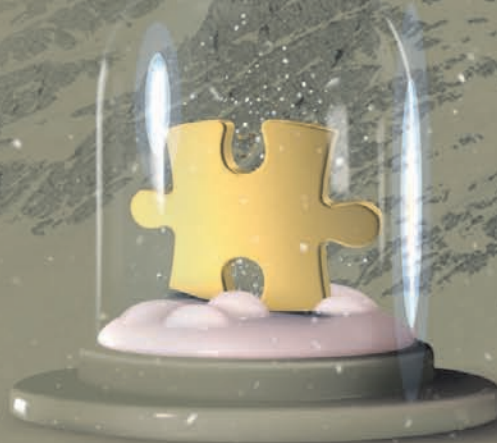
Regula el termòstat

Estalviar energia està a l'abast de tothom. Només cal anar fins al termòstat i regular la temperatura a un màxim de 20 °C.

www.grupheracles.com

HE
HERACLES

Bones Festes
i fel·lç any nou
Cada peça és clau
per créixer junts



Mira el nostre video de nadal



UNITAS
Treballs Públics HE

CEVALLS
Constructora HE

INACCÉS
Geotècnica Vertical HE

TREPOSA
Fonamentacions Especials HE

TRANSPORTS
DANIEL HE

Arids
ALT URGELL HE

Arids
ANDORRANS HE

UNIFOR HE

CONTRAR
HE

riba

PIRINENCA de SERVEIS
Gestió Integral de Residus

GAVSA
Aparcament i Mobilitat HE

REMOPALEX
Maquinària HE

ECOGRUP
Gestió de Paper i Cartes



ACTIVITATS DE NADAL

COMÚ D'ANDORRA LA VELLA



Imatge d'arxiu del Poblet de Nadal, l'any passat.

El Poblet de Nadal transporta la màgia i la il·lusió per tota la capital

Enguany el Poblet arriba a la seva setena edició, i per segon any consecutiu el mercat incorpora l'espai gastronòmic i musical tipus chill-out Neret After Shopping. Com a novetat la pista de patinatge sobre gel sintètic i l'Oficina de Correus Màgica s'han traslladat al bell mig del Poblet.

La plaça del Poble d'Andorra la Vella torna a omplir-se dels personatges més màgics. Trencanous, follets, menairons i un os de peluix gegant són

els guardians que custodien la porta d'entrada a l'indret més màgic de la capital: el Poblet de Nadal. L'esdeveniment popular i comercial, que en-

guany ha arribat a la seva setena edició, és un dels més esperats d'aquestes festes, sobretot per als infants. I és que els menairons obren durant els dies

de Nadal l'Oficina de Correus Màgica, perquè tots aquells que ho desitgin puguin dipositar la carta al Pare Noel i a ses Majestats els Reis d'Orient.

EL GRAN TIÓ DE NADAL

Entre els diversos personatges màgics que custodien el Poblet, també hi ha el Gran Tió de Nadal. Com mana la tradició, durant els dies previs al Nadal, el Tió cagarà regals a tots els infants que el visitin el 22 i 23 de desembre de les 17.30 a les 19.30 hores i el dia 24 de les 12.00 a les 14.00 hores.

POBLET AMB MERCAT

Com és habitual, la plaça del Poble també acull el Mercat tradicional de Nadal, amb més de 40 paradetes d'artesanía i gastronomia.

DIVERSIÓ ASSEGURADA!

Al llarg d'aquestes festes, a la plaça del Poble també s'organitzen diversos tallers i activitats per als infants, sis espectacles itinerants de gran format a l'eix comercial i enguany, com a novetat, s'ha habilitat una pista de patinatge de gel sintètic en mig del Mercat de Nadal. A més, per segon any consecutiu, s'incorpora l'espai gastronòmic i musical tipus chill-out Neret After Shopping.

Gaudeix de l'esperit nadalenc a tot el territori

La capital no és l'únic lloc on es pot gaudir de la màgia i la il·lusió del Nadal. Durant aquestes festes, altres parròquies obren els seus mercats de Nadal amb diferents paradetes artesanals i una gran varietat d'activitats per a totes les edats.

ESPECTACLES DE NADAL A CANILLO

En el marc de les festes de Nadal, Canillo ha organitzat un seguit d'activitats i tallers per als infants com el conta contes de *La fada de l'any nou* el 28 de desembre. A més, també s'han programat diversos concerts com Harpo's band el 30 de desembre i Boozan Dukes el 4 de gener.

NADAL XICA ENCAMP

Aquestes festes, la vila encampadana ha

fet un programa amb diverses activitats destinades als més petits de la parròquia. Des de sessions de cinema, tallers de manualitats fins a jocs i simuladors de realitat virtual.

PROJECTA EL TEU NADAL A ORDINO

A banda de la Fira de Nadal i la Missa del Gall, com cada any l'Auditori Nacional acollirà l'1 de gener el tradicional concert de Cap d'Any.

EL BOSC DELS MENAIRONS DE LA MASSANA

Els menairons del bosc de Pal baixen aquest Nadal a la plaça de Les Fontetes de la Massana. Ara bé, per poder trobar aquests follets diminuts caldrà sortir de

la plaça. Seràs capaç de trobar-los?

FESTES DE NADAL I REIS A SANT JULIÀ DE LÒRIA

Els personatges més màgics visitaran totes les parròquies. El Museu Fàbrica Reig acollirà les Bibliovacances, tallers d'escriptura i de lectura per a infants.

SABORS D'ADVENT D'ESCALDES-ENGORDANY

Enguany la parròquia escaldenca aposta per *Un Nadal rocambolesc* i l'espai musical i gastronòmic de caràcter nadalenc Sabors d'Advent. A més, com cada any, també hi haurà el tradicional mercat d'artesanía i les paradetes de productes nadalencs de segona mà.





ANDBANK /
Private Bankers



Els desitjos ens projecten cap
endavant, ens indiquen
el camí i ens uneixen.

I així, junts, continuem
creixent i innovant
amb visió de futur.

Amb confiança,
esforç i il·lusió.

Li desitgem un
feliç 2023



MÉS ACTIVITATS DE NADAL

Tradicions nadalenques

Més enllà dels mercats de Nadal i les diverses activitats que s'organitzen per aquestes festes arreu del país, hi ha certes tradicions que mai passen desapercebudes, com ara la tradicional representació de 'Els Pastorets', el Pessebre de Canillo i la Missa del Gall.

Una de les tradicions més arrelades al Principat durant aquestes festes és la reproducció escènica del naixement de Jesús, més conegut com a pessebre. Aquest costum d'origen cristià fa anys que es fa en diverses llars del Principat i en zones de parla catalana. Però des de fa uns anys, la parròquia de Canillo va fer un pas més enllà i va posar en marxa el primer pessebre del país amb figures a mida real. Entre els personatges que s'hi representen n'hi ha un que és propi dels catalans, el caganer, que sol estar amagat en un racó del naixement fent les seves necessitats.

Una altra tradició molt típica és

la representació de l'espectacle de *Els Pastorets*. L'argument de l'obra combina continguts del naixement de Jesús, la lluita entre els àngels (el bé) i els dimonis (el mal) i diverses històries i diàlegs dels pastors que rememoren el primer Nadal.

Finalment, una de les tradicions de caràcter més religiós és la Missa del Gall, que se celebra a mitjanit o poc abans de Nadal. L'origen d'aquesta missa s'atribueix a una faula que afirma que el gall va ser el primer animal a presenciar el naixement de Jesús, d'aquí que la missa se celebri per commemorar l'arribada del Messies.



VETS
FONTBLANCA
Clínica Veterinària

www.vetsfontblanca.com

Avda St Antoni 39, Edifici Acàcia Baixos
AD400 La Massana ANDORRA

Horaris:

dilluns a divendres: 9:30 -20:00
dissabtes: 10:00-13:00

Telèfon 840 810
Urgències 640 810

info@vetsfontblanca.com



Us desitgem
bones festes
i feliç any
2023!



VINE A GAUDIR AQUESTES FESTES DEL RESTAURANT TOC AMB PACO MÉNDEZ

GUANYADOR D'UNA ESTRELLA
MICHELÍN AL RESTAURANT "COME"



TOC
RESTAURANT
BY PACO MÉNDEZ

 @tocandorra

 @anyóspark

+376 697 375

@anyósparkclub

 **AnyósPark**
The Mountain Et Wellness Resort

ESPERIT NADALENC

Els personatges més màgics

El Nadal és el període més esperat per tothom, perquè és quan els personatges més màgics, que són el Tió, el Pare Noel i els Reis d'Orient, recompensen aquells que s'han portat bé durant tot l'any.



El Tió o Cagatió

El vespre del 24 de desembre se celebra en les regions de parla catalana el Cagatió. La tradició diu que s'ha de donar cops de bastó al Tió a ritme de la cançó "Caga Tió, Tió de Nadal...", perquè el tronc cagui diferents regals per a tots els membres de la casa: des de neules, torrons i un parell d'ampolles de vi i Cava fins a algun detall per als més menuts.



El Pare Noel

Al Pol Nord viu un home barbut que durant tot l'any vigila com es porten els nens d'arreu del món. Se'l coneix amb el nom de Pare Noel i és l'encarregat de distribuir els regals de Nadal durant la nit del 24 de desembre. Per poder repartir els regals als infants de tot el món, el Pare Noel es desplaça pel cel amb el seu trineu estirat per nou rens, dels quals el capdavanter és el Rudolf, el ren del nas vermell.

Els Reis d'Orient

La llegenda diu que tres Reis d'Orient, Melcior, Gaspar i Baltasar, van seguir l'estel fugaç per portar presents a Jesús: or, encens i mirra. Aquests van arribar la nit del 5 de gener. Avui dia, els tres Reis segueixen la tradició i amb els seus camells i patges reials distribueixen els regals que els demanen tots els infants.



US DESITGEM BON

Nadal

I FELIÇ ANY NOU



W&M Windsor & Meyers
LEGENDARY REAL ESTATE

Baixada del Molí, 5 - AD500 Andorra la Vella
Tel. +376 80 82 83 | Mòbil +376 38 82 83 info@windsorandmeyers.com
www.windsorandmeyers.com | [f](#) [@windsor_meyers](#)



Bones festes



TINENT

LEGATUS



TENENTE'S

LEGATUS
Wear

Marques internacionals



📍 Av. Joan Martí, 73 · Local 2. AD200 Encamp
☎ Tel.: 00376 815 971 · Mòbil: 00376 333 954
www.group-nova.com

SEGUEIX-NOS



Els plats més tradicionals

Aquestes festes prepara els plats més exquisits per als àpats familiars o amb amics! Una bona manera de començar aquestes celebracions a taula és amb uns bons entrants. Tapes d'embotits, olives, entremesos, escopinyes, musclos i fruits secs, solen ser els més habituals. Per marcar la diferència, es poden complementar els entrants amb una amanida variada o un xarrup de vichyssoise.

Però els entrants només són una opció per fer la transició als plats principals i les postres. Això sí, el que no pot faltar a taula són les receptes més tradicionals: la sopa de galets i el pollastre, l'ànec o el gall d'indi al forn, són els plats típics per a aquestes dates tan assenyalsades. I, per descomptat els canelons per Sant Esteve!

A moltes llars, també s'opta per preparar marisc com a plat principal: des de gambes i llagostes fins a calamars o llamàntols. Aquestes delícies del mar es poden acompanyar amb arròs o verdures al forn.

El dinar de Nadal

SOPA DE GALETS, L'ESCUDELLA DE NADAL

Un dels plats més tradicionals és la sopa de galets o escudella de Nadal, característica per la pasta en forma de cargol. Se sol acompanyar amb pilota (de carn d'olla), cigrons, patata i col, i també se li pot afegir ceba, porro, api o pastanaga.



POLLASTRE, ÀNEC O GALL D'INDI AL FORN

De segon, és típic el pollastre, l'ànec o el gall d'indi farcit al forn. El farcit es pot fer al gust, però els més habituals són amb carn, panses, verdura o poma. Pel que fa a l'acompanyament mai fallen unes patates, prunes o verdures al forn.



Per Sant Esteve... canelons!

El 26 de desembre se celebra Sant Esteve i en aquesta festivitat és típic menjar canelons. Ara bé, els canelons no són un plat d'origen català, sinó que provenen d'Itàlia. No va ser fins a finals del segle XVIII que cuiners estrangers van apropar els canelons a les fondes catalanes, fins que al segle XIX el restaurant barceloní la Maison Dorée va popularitzar el plat. A inicis del segle XX els canelons van començar a arribar a les llars catalanes gràcies a les primeres plaques seques de El Pavo, el 1911. A poc a poc, els canelons van acabar esdevenint un plat habitual l'endemà de Nadal, tradició que es manté en l'actualitat.





El Nadal més Tradicional

Perquè la sostenibilitat es demostra
amb gestos quotidians

L'equip de CISA us desitja unes bones festes i felicitat 2023



INFORMACIÓ DE CONTACTE

Av. Sant Antoni, 32,
AD400 La Massana, Andorra

Mail. comercial@cisa.ad

Tel. (+376) 73 73 73 • **Mòb.** (+376) 34 97 77

SEGUEIX-NOS A



[immobiliariaandorra](https://www.immobiliariaandorra.ad)

VISITA LA NOSTRA WEB

www.cisa.ad

Les postres més nadalenques

Aquestes festes tornen les postres més esperades de l'any. Les neules, els torrons, els polvorons, els massapans, entre altres, són alguns dels assortiments més habituals per acompanyar el tradicional Tronc de Nadal i el Tortell de Reis. No t'oblidis de complementar-ho amb una bona copa de cava o xampany i un bon digestiu per fer baixar el menjar i fer una mica d'espai per als dolços més nadalencs.

ASSORTIMENT DE NEULES, TORRONS, POLVORONS...

Hi ha dolços que són típics de les festes de Nadal, Cap d'Any i Reis. Entre ells hi ha les neules, els torrons, els polvorons, els pastissos d'anís, els massapans, entre altres. Tots ells tenen una infinitat de sabors i tenen en comú que solen ser els assortiments estrella dels àpats familiars.



DOLÇOS DE NADAL

EL TRONC DE NADAL

Un dels dolços tradicionals més famosos de les postres nadalenques és el tronc de Nadal. El pastís es fa amb pa de pessic i està farcit de trufa, nata o melmelada, entre altres. La seva forma és molt similar al braç de gitano, ja que també està format per làmines de pa de pessic enrotllades entre si. Aquestes postres són típiques dels territoris catalans, on es va començar a elaborar cap als anys quaranta com a homenatge al Tió de Nadal, un personatge nadalenc que pertany al folklore català. Una peculiaritat del tronc de Nadal és la seva guarnició. L'exterior del pa de pessic simula l'escorça d'un tronc. A més, també se li solen afegir per sobre decoracions amb motius nadalencs. El tronc se sol menjar per les postres de la nit del 24 de desembre i pel dinar del 25 de desembre.



EL TORTELL DE REIS



Per celebrar el dia de Reis (el 6 de gener) és típic menjar el tortell de Reis, un pastís en forma d'anel·la tradicional de la cuina catalana. Aquest està fet de brioix i està farcit, normalment de massapà, tot i que també tenen molt d'èxit els que estan farcits de nata i xocolata. El revestiment del tradicional dolç català sol ser de fruita confitada (cires, taronja i pell de síndria), fruits secs (pinyons o ametlla tallada) i una mica de sucre glaç. Aquest dolç conté dues sorpreses al seu interior: una fava i una figureta d'un dels Reis. La tradició diu que aquell a qui li toqui la figureta del Rei dins la seva porció, serà coronat amb la corona daurada de cartó que sol estar al centre del pastís. Ara bé, aquell que es trobi la fava al seu tros serà a qui li tocarà pagar el preu del tortell.

Us desitgem una bona salut i
una energia renovada pel

2023

enGAS

/ Nadal

Tot el que necessites per passar un hivern ben calent

Bon Nadal i Felç Any Nou

#SomJocor



LAMPISTERIA



SPA
WELLNESS



CALEFACCIÓ



ENERGIES
RENOVABLES



BANYS



CLIMATITZACIÓ



COL·LECTIVITATS

/ **Jocor**



MANUALITATS

Guarniments nadalencs sostenibles

Aquestes festes passeu un bon moment en família creant les vostres decoracions! Us atreviu a fer les vostres boles per a l'arbre, figuretes pel pessebre i fins i tot una corona de Nadal per penjar a la porta?

Per fer ornaments nadalencs només cal mirar tot el que tenim a casa: fulls d'esborrany, el tub de cartó del paper de vàter, caps de cartó, entre altres. A continuació et proposem algunes manualitats nadalencs sostenibles per fer en família:

FES EL TEU PESSEBRE

Si encara no tens cap pessebre, per què no proves de fer-lo tu mateix? Pots fer les figures amb paper i cartó o bé, si vols marcar la diferència, utilitzar joguines velles per donar-los-hi una segona vida.

ADORNA L'ARBRE

Un dibuix, una figura d'origami o una joguina vella poden convertir-se en una decoració per embellir l'arbre de Nadal.

LA CORONA MÉS SOSTENIBLE

És habitual decorar les portes amb una corona de Nadal. Però sabies que les pots fer tu mateix? Només necessites unes quantes pinyes i branquillons o unes pinces o taps de suro.

REDUEIX EL PAPER DE REGAL!

Una bona manera d'embolicar els re-

gals de manera sostenible és fent servir diaris vells o fulls d'esborrany i decorar-los. Però si no vols generar cap mena de residu, també pots posar el regal dins una bossa.



TOT L'EQUIP DE NEIDA US DESITJA
Bones Festes


NEIDA

Neteges industrials i gestió de residus

☎ 887 330

✉ neida@neida.ad



MÉS MANUALITATS

Decoracions a taula

Les celebracions a taula sempre van acompanyades d'una bonica decoració festiva. Aquí et deixem algunes idees per fer-la original, bonica i sostenible.

Les celebracions a taula són habituals en aquest període de festes. Per donar el toc màgic, se sol posar centres de taula, espelmes, petites decoracions nadalenques i fins i tot vaixel·la, co-

berteria i estovalles amb motius de Nadal. Una bona manera per decorar la taula durant aquestes festes i, a més, fer-ho amb la família és preparant diverses manualitats casolanes

i sostenibles per aconseguir aquestes decoracions a taula. Entre la infinitat d'opcions, les més habituals són el centre de taula i doblegar els tovallons amb formes originals.



Fes el teu centre de taula casolà

Agafa un parell d'espelmes, branquillons, pinyes i boles de Nadal i *voilà*, ja tindràs el teu centre de taula casolà, econòmic i sostenible.



Fes formes originals amb els tovallons

Deixa tots els comensals bocabadats donant forma als teus tovallons amb la tècnica de l'origami, aportarà valor afegit a les decoracions de taula.



Prioritza la vaixel·la de ceràmica

Aquestes festes, deixa de banda els utensilis d'un sol ús i sigues sostenible prioritzant la vaixel·la de ceràmica o de porcellana i les estovalles de tela.



US DESITGEM

Bones Festes!



Ascensors Principat

Ctra. de la Creu Blanca · Xalet Els Ascolls
AD400 L'ALDOSA (Principat d'Andorra)
ascensorsprincipat@andorra.ad
Tel. 737 777 · Fax 838 038

PORTES D'ENTRADA

PORTES DE GARATGE

INSTAL·LACIÓ,
MANTENIMENT,
REPARACIÓ I REFORMA
D'ASCENSORS

SERVEI
24h

Avaries:
838 000

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

A jugar!

Aquestes festes comparteix moments de diversió amb qui més estimes. A banda de les activitats que s'organitzen al país, hi ha jocs que es poden gaudir a casa. Des dels tradicionals jocs de cartes, com ara l'UNO; els de taula, el Trivial, el Monopoli... fins als videojocs més mogudets, com és el Mario Kart o el Just Dance. A continuació unes propostes de jocs per descobrir en família o amics.

LES CARTES MÉS DIVERTIDES!

Els jocs de cartes mai passen de moda. Dues opcions molt entretingudes són Virus! i Exploding Kittens. No són difícils de jugar i els riures estan 100% garantits!

VIDEOJOCs

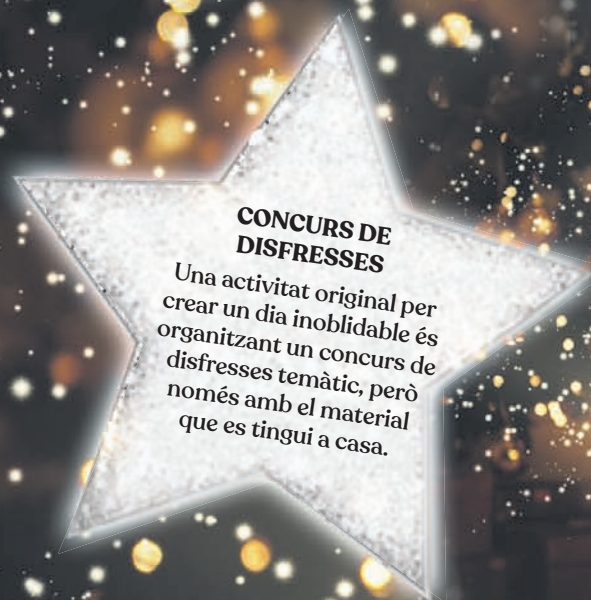
Aprofiteu les noves tecnologies per jugar plegats, sigui per competir els uns amb els altres amb algun joc de la saga de Mario o per descobrir nous talents amb el Just Dance o el Sing Star.

REPTES AMB MOLTA IMAGINACIÓ

Per TikTok circulen diversos vídeos de reptes en família molt divertits, com per exemple a veure qui aconsegueix bufar més espelmes.

CONCURS DE DISFRESSES

Una activitat original per crear un dia inoblidable és organitzant un concurs de disfresses temàtic, però només amb el material que es tingui a casa.



kw ANDORRA
KELLERWILLIAMS®

US DESITGEM

Bones Festes

Baixada del Molí, 5,
Andorra la Vella
www.kwandorra.com
info@kwandorra.com



Financera
d'Assegurances



Prevenir és assegurar-te
Informa't al 890 300 o info@e-financera.com



890 300



Aquest Nadal,
molts petons!



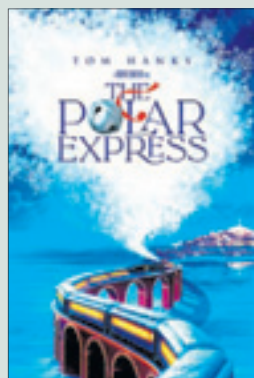
DIVERSIÓ EN FAMÍLIA

Un Nadal de cine

Una bona manera per combatre el fred durant aquestes festes és refugiant-se sota una manta, prendre una deliciosa tassa de xocolata calenta, preparar unes crispetes i seure al sofà per gaudir d'una bona

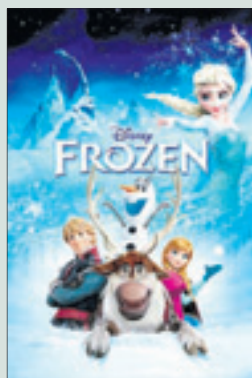
pel·lícula nadalenca sol o en bona companyia. Més enllà de les que s'emeten cada any per televisió, hi ha clàssics que mai passen de moda. A continuació us deixem algunes recomanacions.

INFANTILS



POLAR EXPRESS

Un nen de 8 anys que estava a punt de deixar de creure en la màgia del Nadal puja al tren Polar Express per anar a visitar el Pare Noel.



FROZEN

Anna, Kristoff, Sven i Olaf s'uneixen en un viatge ple d'aventures per trobar la princesa Elsa i així posar fi a l'hivern que ha desencadenat a Arendelle.

HUMOR



ELF

Buddy, un elf que treballa pel Pare Noel, descobreix que no és un nan, sinó que té orígens humans. Llavors decideix viatjar a Nova York per conèixer el seu pare biològic.



EL GRINCH

El Grinch trama un pla per arruïnar el Nadal a Villa Quién, mentre que Cindy Lou busca el Pare Noel per agrair-li l'ajuda que dona a la seva mare cada Nadal.

ROMÀNTICA



LAST CHRISTMAS

La jove Kate ha acceptat treballar d'elf del Pare Noel en un centre comercial. La seva vida canvia quan coneix en Tom, fins al punt que tot és massa bonic per ser veritat.

CLÀSSICS



CUENTO DE NAVIDAD

Basada en la novel·la de Charles Dickens, narra la història de Scrooge, un home avariós i egoista, que canvia després de la visita de tres fantasmes la nit de Nadal.



EL TRENCANOUS

Marie rep un trencanous per part del seu tiet. Durant la nit de Nadal s'adona que la figura té vida pròpia. Els dos s'endinsen al món de Massapà per derrotar el rei Ratolí.

SAGA DE PEL·LÍCULES



HARRY POTTER

L'univers de J. K. Rowling és una de les sagues més aclamades cada Nadal. Així que aquestes festes torna't a endinsar en les aventures de Harry Potter i els seus amics.

**CAVA
BENITO**

Establert 1956

Av. Carlemany, 82
Escaldes-Engordany
820 469

www.cavabenitowhisky.com





UNNIC

US DESITJA

BON NADAL



I BONES FESTES

**CASINO · RESTAURANTS · ESPECTACLES
SPORTS BAR · MUSIC BAR · BUSINESS CENTER**

unnicandorra.com

CANVI D'ANY

Un nou any ple de reptes i sorpreses

Falten pocs dies per acomiadar el 2022 i començar el 2023. Ha sigut un any ple d'alts i baixos, d'avenços i molts esdeveniments que han marcat la història de la humanitat. Però sobretot ha sigut un any en què la gent s'ha tornat més conscient de la importància de tenir uns hàbits de vida més sostenibles. Reduir el consum energètic, prioritzar el transport públic i dosificar l'ús de l'aigua en són alguns exemples. Però com diu la dita, any nou, vida nova, així que és hora de deixar enrere els problemes del passat i començar l'any amb molta força i nous propòsits. Per fer aquesta transició, a continuació us deixem algunes propostes i tradicions típiques que es fan per acomiadar l'any en curs i donar la benvinguda al nou.

Tradicions, rituals i supersticions

Com acomiadar el 2022?

- Du roba interior vermella, groga o verda segons si es vol atreure amor, diners o salut, respectivament.
- Sopa lleties perquè el nou any vingui carregat d'abundància, riquesa i diners.
- Menja 12 grans de raïm mentre sonen les 12 campanades per començar l'any amb sort.
- Cala foc a un ninot o llança focs artificials per oblidar les coses dolentes de l'any que deixem.

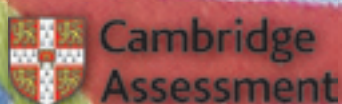
Dona la benvinguda al 2023!

- Aixeca el peu esquerre abans d'acabar l'any, per començar el nou any amb el bon peu, el dret.
- Besa algú després de mitjanit perquè l'amor perduri i el vincle sigui més fort.
- Escribe els propòsits que vols complir per aquest nou any.
- Obre totes les portes i finestres de bat a bat per fer fora els mals moments i deixar entrar la bona sort.

LA MACARULLA

Classes d'anglès de tots els nivells

Preparació d'exàmens oficials de Cambridge



US DESITGEM

Bones Festes



C/ de les Escoles, 35 · Ed. Xalet Poblado
AD500 Santa Coloma · Andorra La Vella
T (+376) 723 937 · F (+376) 723 940
M (+376) 322 343 – 358 707
www.construccionsramilo.com

US DESITGEM

Bones Festes





Els comuns de les set parròquies
us desitgem unes
bones festes de Nadal i un feliç any 2023



COMÚ DE CANILLO



COMÚ D'ENCAMP



COMÚ D'ORDINO



COMÚ DE LA MASSANA



COMÚ
D'ANDORRA LA VELLA



COMÚ DE
SANT JULIÀ DE LÒRIA



COMÚ
D'ESCALDES-ENGORDANY