

Le PetitPoisson®

113

MAGAZINE DE L'AMICALE DES FRANÇAIS DU HAUT AMPURDAN ET LEURS AMIS FRANCOPHONES
El Peccito - El Peixet | Décembre 2023, Janvier et Février 2024

DECOUVERTES
Visite à Olot

TRADITIONS
L'Épiphanie

CUISINE
Roscón de Reyes

**NOTRE PRIORITÉ: ÊTRE À VOTRE CÔTÉ
POUR VOS PROJETS IMMOBILIERS**

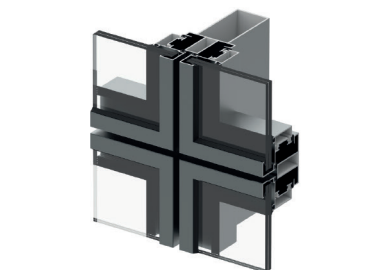
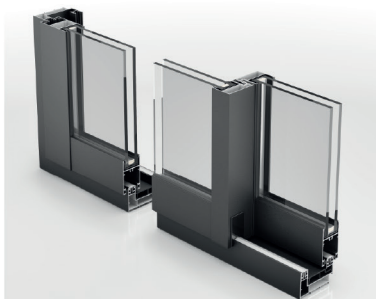
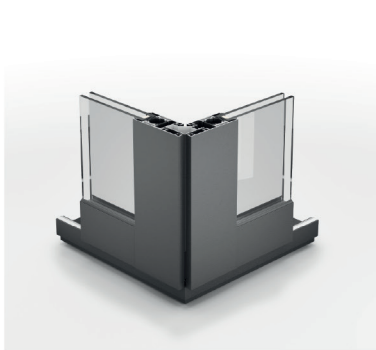
INVESTISSEMENT VENTES
CONSTRUCTIONS ASSURANCE LOCATION
RÉNOVATIONS PATRIMOINE SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ



Av. Jaume Primer, 1 sale@global-immo.net
17480 ROSES 0034.972.25.33.00

Av. Nord, 57 info@global-immo.net
17480 ROSES 0034.972.25.78.17

rent@global-immo.net
0034.972.25.78.17




DECO renove

Cerramientos Thermia Barcelona

MENUISERIE ALUMINIUM ET PVC

**FENÊTRES À BATTANS - FÊNETRES COULISSANTES
PORTES D'ENTRÉE - BALUSTRADES - FAÇADES
BAIES VITRÉES PLIANTES - PROTECTION**



Sector Flamicell, 16 bajos
17487 Empuriabrava (Girona)



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

Éditorial



Chers adhérents, chers lecteurs,

Avec ce numéro du Petit Poisson s'achève une année 2023 riche en événements de tous ordres. Avec près de cinq cents adhérents, notre Amicale propose environ deux douzaines d'activités différentes dont plusieurs sont nées cette année, mais vous trouverez toutes les précisions à ce sujet dans la rubrique « Vie du Comité Directeur », parmi les dernières pages de ce magazine. Mon propos, aujourd'hui, c'est de vous parler du magazine que vous tenez entre les mains.

Il faut tout d'abord féliciter la nouvelle équipe de rédaction qui, forte maintenant de 7 rédacteurs, correcteurs et référents scientifiques, travaille -dans une ambiance à la fois professionnelle et détendue- à vous proposer des contenus de qualité et toujours en contact étroit avec l'actualité.

Le Petit Poisson tire à environ six mille exemplaires pour sa version papier et il est distribué gratuitement dans une large zone qui va de Perpignan jusqu'aux environs de Girona. La version numérique, quant à

elle, est en libre accès depuis notre site internet et nous en constatons chaque trimestre entre mille et mille cinq cents téléchargements. Et tout ça uniquement avec des bénévoles car, faut-il le rappeler, notre Amicale n'emploie aucun salarié.

Bravo à eux donc, et rendons aussi hommage à tous ceux qui, depuis près de trente ans, ont contribué à transformer peu à peu un périodique de quatre feuilles ronéotypées en ce magazine riche que vous tenez entre les doigts ou que vous regardez sur l'écran d'un ordinateur.

L'objectif pour 2024 de cette petite équipe ? Il tient en quelques mots : pérenniser ce qui a déjà été fait et se donner les moyens de diminuer la distance entre rédacteurs et lecteurs. Et c'est tout un programme qu'on y devine !

Le Président

Christian PERON-DEBARBIERI

Sommaire

8

DECOUVERTES

Visite à Olot
La vie de Goya

14

VOYAGES

Voyage en Inde

24

LA VIE DE L'AMICALE

Musée des amphores
La paella
L'Amicale se mobilise
La marche nordique
Cours d'espagnol
Séjour à Salou
Tournoi de pétanque
Beaujolais nouveau

38

SANTÉ ET BIEN ÊTRE

La remise en forme
Les résolutions de l'année

52

SOCIÉTÉ

Augmentation des prix

41

TRADITIONS

Origines de Noël
Les 13 desserts
Villancicos
St Nicolas
Las campanadas
L'Épiphanie
Le caga tio

54

CUISINE

Masepain de Toledo
Roscón de reyes

56

JEUX & HUMOUR

SUDOKU
Dessin humoristique

62

INFOS

Marchés
Santé
Urgences

Ont participé à ce numéro : Nicole Bahers, Jean-Marie Bahers, Norbert Domenech, Philippe Forthoffer, Florence Gericot, Steve Jund, Annie Laurent-Peron, Michel Lepelley, Gilles Miglierina, Christian Peron Debarbieri, Martine Pons et Aurore Velasco.

OÙ ET COMMENT NOUS CONTACTER

▶ **AU SIÈGE DE L'AMICALE :**
C/ Doctor Fleming, 35 Entresol - 17480 ROSES
Tous les vendredi de 17h à 19h
(horaires à vérifier en juillet et août)

▶ **PAR EMAIL :**
contact@amicaleroses.org

▶ **SITE WEB :**
www.amicaleroses.org



Chers Lecteurs, Vous vous sentez une âme d'écrivain ou un talent de photographe, nous recherchons toujours des textes et /ou photos pour Le Petit Poisson, n'hésitez pas à nous contacter petitpoisson@amicaleroses.org

Publicité et édition: Isa Moral

Pour toutes informations: Téléphone: + 34 696 078 844

Email: lepetitpoisson76@gmail.com

Dépot légal: No GI-947-2001

Les idées et les opinions exprimées dans les textes publiés n'engagent que leurs auteurs.

L'Amicale des Français décline toute responsabilité concernant les publicités apparaissant dans Le Petit Poisson.



**EL REI DE LA
RAJOLA.COM**

**Le plus grand supermarché
de grès et carrelage d'Europe**



PLUS DE 20 MODELES EN STOCK DE GRÈS CÉRAME DE 2CM D'ÉPAISSEUR

AYAX BEIGE C-3 COM

EN STOCK



MESURES:
60X90X2cm
15.95 €/m²
+ TVA



EDUARDO GREY C-3 COM

EN STOCK



MESURES:
60X60X2 cm
15.95€/m²
+ TVA



421 BRASERO 320
Prix: 195€ + TVA



**BARCELONA 491
REFRACTARI CREMA**
Prix: 325€ + TVA



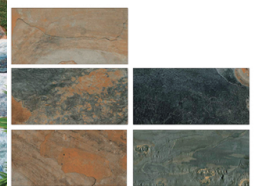
116 TIJOLO RÚSTIC
Prix: 545€ + TVA

BALI BLUE C3 1^{ER}

EN STOCK



MESURES:
30x60 cm
16.95€/m²
+ TVA



FOUR WOOD

Prix par tailles:
100x100:
395€ + TVA
120x120:
495€+ TVA

JUSQU'À LA FIN DU STOCK

[LeroiduCarrelage.fr](https://www.facebook.com/LeroiduCarrelage.fr)

[leroiducarrelage.fr](https://www.instagram.com/leroiducarrelage.fr)

+34 972 49 83 12

www.leroiducarrelage.fr



VISITEZ-NOUS!

Medinyà Ctra. N-II Km 726 · Palafolls Ctra. N-II Km 680 · Biure d'Empordà Ctra. N-II Km 766

PROFITEZ DE VOTRE MAISON !

CLÍNICA DENTAL

implantdent



PLANIFICATION 3D EN IMPLANTOLOGIE

Pour un diagnostic précis, précis et de meilleure qualité maintenant à la clinique dentaire Implantdent Figueres, nous vous offrons les avantages offerts par le nouveau scanner 3D.

À la clinique dentaire Implantdent de Figueres, nous avons toujours voulu vous offrir un meilleur diagnostic pour votre santé dentaire. Pour cela, nous avons une grande équipe de spécialistes et de professionnels qui y travaillent. Obtenir plus de patients chaque jour qui font plus confiance à notre clinique.

L'un des outils les plus novateurs en implantologie est le scanner informatisé à faisceau conique (TAC) avec reconstruction d'images dentaires en trois dimensions.

Grâce à cette nouvelle technologie, les spécialistes en implantologie de la clinique dentaire Implantdent de Figueres peuvent effectuer une simulation de l'ensemble du traitement chirurgical, ce qui leur permet d'effectuer une chirurgie des implants dentaires plus simple et plus sûre.

Grâce au scanner à faisceau conique avec la technologie 3D, il est possible d'obtenir des images tridimensionnelles de la bouche du patient: l'os, les nerfs et les dents. Tous avec beaucoup de détails.

Grâce à un logiciel 3D spécial, le médecin peut simuler virtuellement des chirurgies implatologiques (planification 3D), en évaluant le profil osseux restant, la hauteur et la largeur de l'os disponible, la densité osseuse tomographique et les principales structures anatomiques de la cavité buccale.

Les images obtenues à partir de ces examens 3D permettent au médecin de mieux connaître les structures orales, ce qui permettra une meilleure planification et un meilleur développement du placement des implants et permettra de réaliser des chirurgies où l'os est rare et même pouvoir poser des implants là où auparavant, avec des tests radiologiques, ce n'était pas possible. Grâce au TAC, les patients qui pensaient ne plus pouvoir porter d'implants ni résoudre leurs problèmes buccaux pourraient être réévalués pour de nouvelles alternatives.

Club nautic 1-2
17487 Empuriabrava
872 02 75 23

Nou 63-65
17600 Figueres
972 51 21 81

Riera dels Ginjolars 71-73
17480 Roses
972 15 08 61

HORAIRE DE 9 A 21H.

www.dentalimplantdent.com

PREMIÈRE VISITE + RADIOGRAPHIE + HYGIÈNE DENTAIRE GRATUIT

Selon diagnostic du médecin

CLÍNICA DENTAL

implantdent

Club nautic 1-2
17487 Empuriabrava
872 02 75 23

Nou 63-65
17600 Figueres
972 51 21 81

Riera dels Ginjolers 71-73
17480 Roses
972 15 08 61

HORAIRE DE 9 A 21H.

www.dentalimplantdent.com

Cliniques inscrites dans le Registre Sanitaire avec le numéro E17858688, E17824255

www.gruparts.com



IMPLANTS DENTAIRES UNE SOLUTION DÉFINITIVE



dentition fixe
4/6/8 implants



dentition complète
amovible à souhait



dentition hybride
avec dentition amovible



dentition all on four
avec 4 implants



implants unitaires
individuels / ponts

IMPLANTOLOGIE

**RADIOGRAPHIE + ÉTUDE
GRATUITES**

*Possibilité de choisir d'autres matériaux à prix différent

VISITE À OLOT

Par Florence Géricot

Jeudi 28 septembre 2023, 28 adhérents de l'Amicale des Français partent en visite à OLOT.

Nous récupérons notre organisateur et guide, Mario Fabrega, à Figueres et continuons notre voyage.

1° visite, OLOT, ville des volcans, nous accueille à l'Espai Crater.

Nous sommes dans les entrailles du volcan Puig del Roser. En construisant l'Espai Crater, il a été découvert un pan de ce volcan en lapillis, bien mis en évidence.

Un guide passionné nous donne toutes les explications sur la formation des volcans et sur les éruptions, le tout accompagné d'une exposition interactive.

Sans oublier la maquette de la Garrotxa, sa formation et l'ensemble des volcans.

Au-dessus de l'Espai Crater, nous pouvons voir le volcan Montsacopa avec l'église de Sant Francesc.

2° visite, le Museu dels Sants

OLOT possède, depuis 1880, une production artisanale de statues religieuses de toutes tailles...et aussi des « Géants ».



Après être passés par la salle des modèles, impressionnante vu le nombre et les différentes tailles, voici l'explication « simpliste » de fabrication.

On fait le moule suivant le modèle commandé. Ces moules sont ensuite recouverts d'un mélange de pâte de bois et de toile de jute.

On laisse sécher et on démoule.

La statue est poncée délicatement et part à la peinture et la décoration.



Selon la demande du commanditaire, celle-ci pourra être peinte à l'ancienne, imitation du bois, dorure, etc...

Pendant la Guerre Civile, aucune représentation religieuse, mais des personnages amusants ont vu le jour, ce qui a permis à ces entreprises artisanales de perdurer.

Après ces visites, direction le restaurant La Deu, en passant par les quartiers d'Olot où se situent de

magnifiques maisons du XIX et début XX siècles.

Au restaurant La Deu, Mario Fabrega nous a fait goûter les Patates Bretxa (famille de Mario) devenues les Patates La Deu ou plus simplement Patates d'Olot, très bonnes.

Au retour, arrêt devant Castellfollit de la Roca, village bâti sur la falaise, pour la photo souvenir.

Merci Mario pour ces visites très instructives.



DUO BEAUTÉ

coiffure & esthétique

L' équipe DUO BEAUTÉ vous souhaite des joyeuses fêtes !

MÈCHES - COULEURS - MÈCHES DUO - ÉPILATION - SOINS VISAGE - MANUCURE - BEAUTÉ DES PIEDS

TEL. 972 454 956 - GRAN RESERVA - 17487 EMPURIABRAVA (GIRONA)

DU MARDI AU SAMEDI DE 10H A 19H NON STOP

GOYA TEMOIN DE SON TEMPS

Par Norbert Domenech & Christian Peron Debarbieri

Francisco José de Goya y Lucientes naît en 1746 à Fuendetodos, près de Saragosse. Son père y est maître doreur, et sa mère entretient des liens avec la petite noblesse locale.

Vers 5 ans sa famille retourne à Saragosse, et Francisco fréquente l'école du père Joaquim où il rencontre son premier grand ami : Martin Zapater avec qui il entretiendra une correspondance nourrie.

Il est ensuite engagé comme apprenti dans l'atelier d'un peintre et décorateur d'églises. Il y passe 3 ans, copiant et recopiant des modèles de gravures anciennes et des sculptures. À 20 ans, il part pour Madrid puis fait un long voyage en Italie,

Il séjourne à Rome puis à Parme, et participe à un concours organisé par l'Académie de Parme avec son tableau : Annibal passant les Alpes, qui lui vaut le second prix. À son retour à Saragosse il crée des liens avec Francisco Bayeu, peintre de l'Académie Royale.



Annibal passant les Alpes - 1771

A partir de 1774, grâce à l'appui de Francisco Bayeu, Goya exécute pour la Manufacture royale plusieurs séries de cartons de tapisseries.

Il abandonne là les références bibliques et mythologiques pour des compositions plus réalistes consacrées aux plaisirs de la vie champêtre.

Elles ont des thèmes populaires comme la chasse, la pêche, les paysages.



L'Ombrelle - 1777

Les vêtements colorés de la jeune fille, la pose de son cavalier évoquent à la perfection l'esprit du « Majisme » ce dandysme du peuple, dont Goya fera plus tard l'un de ses thèmes majeurs.

Goya fréquente alors les cercles d'intellectuels inspirés des lumières.

Il s'applique particulièrement sur le rendu, la qualité de la personne représentée et s'attire ainsi les faveurs des nobles madrilènes, qui rapidement commencent à lui commander des portraits.



GODOY en General - 1801

Godoy est l'amant de la Reine Marie-Louise. Amourachée du bel officier, elle gouverne le Royaume avec lui, lui offre des terres, et le fait même Duc et membre du Conseil d'État.



La Famille Royale CHARLES IV - 1800

Sur ce tableau, les figurants sont représentés sans symbole de pouvoir : pas de trône, pas d'armoiries, ne montrant la Reine ni plus belle, ni plus jeune qu'elle n'est.

En 1789 Goya devient peintre de chambre de Charles IV. Tout lui réussit mais 2 événements importants vont changer sa vie.

1 : En novembre 1792, il tombe gravement malade lors d'un voyage à Cadix, il est souffrant plusieurs mois durant et partiellement paralysé.

Il réalise alors un recueil de gravures nommé Los Caprichos, qui comprend 80 planches gravées à l'eau-forte et à l'aquatinte, violentes satyres sociales sur la condition humaine.

Le peintre a gravé là des œuvres pour atteindre un large public. Elles ont plus fait pour la gloire de Goya à l'étranger que sa peinture.



Capricho N° 14 « Quel Sacrifice »

Le fiancé, un vieux bossu n'est pas des plus appétissants mais il est riche. Ainsi va le monde.

MÉDECIN

CONSULTATION MÉDICALE



MÉDICO

Médecine générale
Chirothérapie
Remèdes naturels

Urgences
Chirurgie mineure
Visites à domicile

Consultation Médicale

Chr. Huber

NUMÉRO D'ENREGISTREMENT 4412

Tel/Fax : 972 154 600
Portable : 636 494 997

Arquitecte Gaudí, 22
17480 Roses

Vient ensuite la série des Majas :



La maja desnuda - (1797 – 1800)

Grandeur nature, volontairement impudique, elle fixe le spectateur d'un regard pénétrant dont le seul but est d'exciter son désir. C'est le premier tableau de nu où l'on découvre un duvet sur le pubis.

L'audace de cette image nue mène Francisco GOYA devant le tribunal de l'Inquisition. Le tableau est confisqué !



La maja Vestida - (1800 – 1803)

La Maja Vêtue fut peinte ultérieurement en guise de cache pour la Maja nue. Cette Maja habillée était comme une sorte de couvercle sur la femme nue afin de pouvoir présenter cette série à des yeux qui auraient pu s'offusquer. Par un système de chaînette on pouvait faire apparaître la Maja Nue.

2 : La guerre d'Espagne

La cruauté et la brutalité de la guerre lui inspirent ces gravures : «Les désastres de la guerre», réquisitoire violent contre les exactions : viols, tortures, massacres. Jamais encore une histoire de l'inhumanité n'avait été racontée de manière aussi convaincante.



El Tres de Mayo (détail)

Ce tableau, peint en 1814, représente une scène ayant eu lieu le 3 mai 1808 à Madrid, Tres de Mayo est l'une des représentations les plus connues de la dénonciation des horreurs liées à la guerre.

Goya part ensuite pour la France, passe par Paris puis séjourne à Bordeaux où il découvre les ressources nouvelles de la lithographie et fait cette litho, il a 82 ans.



La laitère de Bordeaux –1827

Un tableau néoclassique peint pendant son exil à Bordeaux, un an avant sa mort.

Il meurt à Bordeaux en 1828 où il est enterré jusqu'à son transfert 60 ans après. Lors de l'ouverture du cercueil on s'aperçoit qu'il manque la tête ! Goya est enterré à San Antonio de la Florida à Madrid. Son épitaphe : «una vez recorrida con honradez la luz de su vida» ; toute sa vie Goya a été obsédé par la lumière.

André Malraux dira «ensuite commence la peinture moderne».

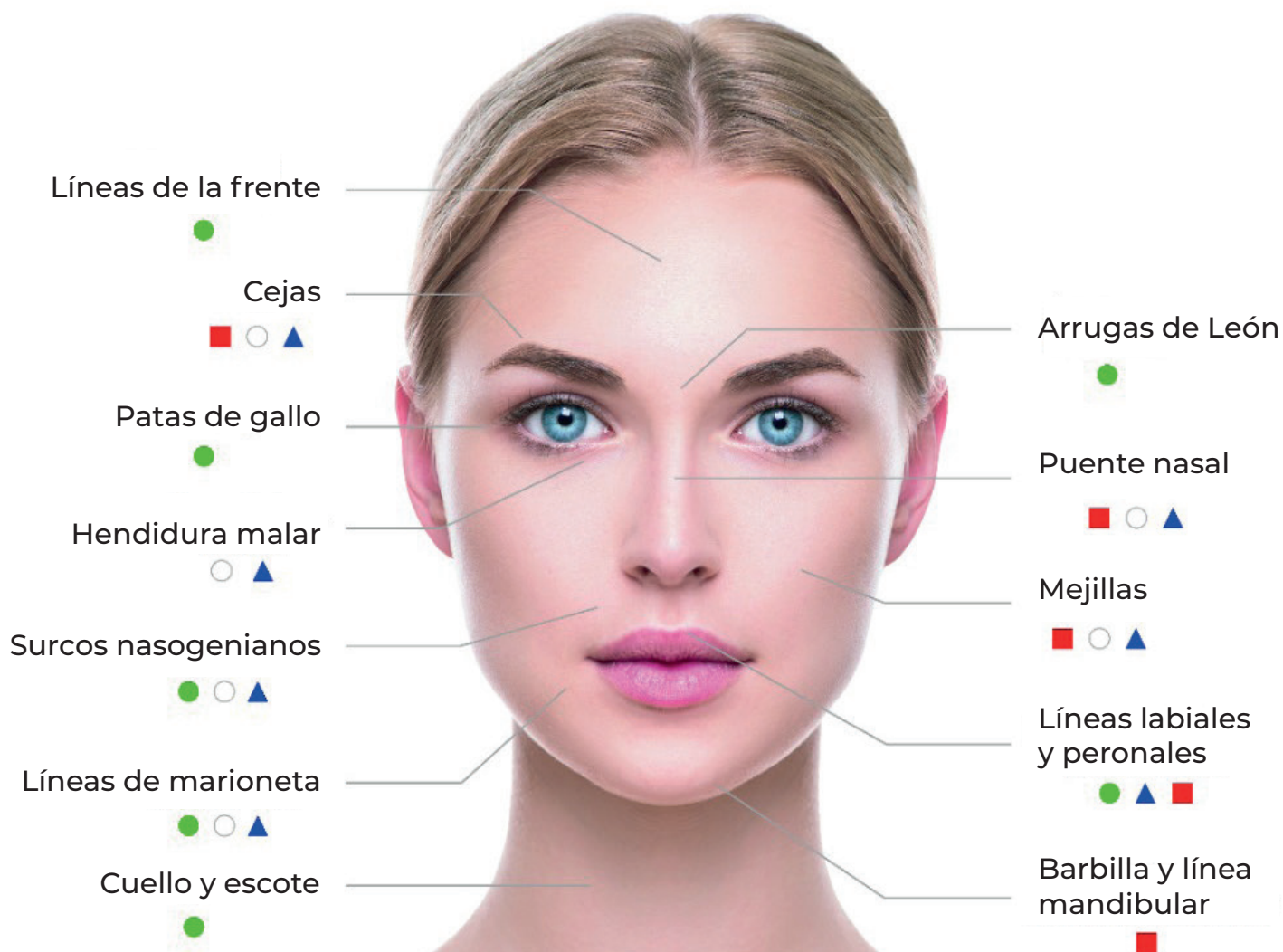
»»



DOCTEUR MARC ADASY

REVITALISE | RAJEUNIT | RENOUVELLE

ReVitaliza | ReJuvenece | ReNueva



● Suavizar
Líneas finas y arrugas

▲ Voluminizar
Para equilibrio y simetría

○ Elevar
Huecos y depresiones

■ Contornear
Para definir y moldear

ES: +34 627 772 601

info@cabinet-medical.eu

FR: +33 664 732 441

164 Av. Joan Carles - (Edificio Hoffmann) - Empuriabrava

VOYAGE EN INDE DU NORD

Par *Martine Pons*

Nous sommes arrivés à New Delhi à 2h du matin, soit 4h 30 de plus qu'à Paris.

J 1 : Notre première journée est consacrée à la conquête de Delhi.

La capitale moderne de l'Inde est aussi une ville ancienne dont les origines se perdent dans la légende. Elle est ornée de centaines de monuments avec son histoire sculptée et ancienne. De cette ville, de nombreuses dynasties hindoues et musulmanes, y compris les Moghols, ont régné sur l'Inde. Pas moins de 7 villes successives existaient ici avant l'arrivée des Britanniques, qui allaient créer la capitale de leurs rêves.

Sanglés dans notre voiture pilotée par Anil et assistés de notre guide Ghordan, arrêt photo au Fort Rouge ; à proximité se trouve Chandni Chowk, autrefois une avenue impériale que Shah Jahan aimait parcourir à cheval. Nous nous rendons à notre première visite «La Mosquée Jama Rikscha», construite par l'Empereur moghol Shah Jahan au XVIIème siècle.

Nous prenons une «Riksha» vélo qui nous transportera via les ruelles du Vieux Delhi.

Là, on sent le poumon de Delhi, circulation dense entre les pousse-pousse, les piétons, les camions, les voitures, circulation ponctuée par des klaxons assourdissants, un vacarme infernal dû à la simple vie quotidienne des Indiens.

Direction Mémorial ZAIN à la mémoire de Mahatma Gandhi. Ce mémorial est assez sobre avec des plaques de marbre noir et des fleurs. Silence et recueillement dans un grand espace verdoyant.

Nous traverserons New Delhi pour voir la Porte de l'Inde, le Palais Présidentiel et le Parlement. Nous allons ensuite dans un Temple Sikh avec en son sein «les restos du cœur», version indienne ! Quelle structure magnifique ! Des centaines de bénévoles préparent et cuisent 30 000 repas par jour, notamment les naans dans les fours. Des Indiennes en sari sont regroupées en cercle pour travailler à cette préparation. Jeunes, vieux, tout le monde se côtoie, sans un cri ni un mécontentement.



Puis visite du minaret Qutub Miar (XIIème siècle) à 5 étages, gracieusement cannelé et entièrement sculpté à la main.

À proximité se trouve la colonne de Fer, témoin impassible des malheurs du Temps et qui n'est même pas rouillée, après 1500 ans d'histoire. Beaucoup de colonnes ouvragées composent cet édifice.



DECO renove

Entreprise française familiale créée en 1981 par Michel Munoz, spécialisé dans la rénovation totale ou partielle d'habitation. Travaux réalisés par nos soins, dès la conception à la réalisation, tous corps de métiers, sans sous-traitants.

1 Parlez-nous de votre projet et nous mettrons à votre disposition tout notre savoir faire.

3 Venez visiter notre showroom pour le choix des matériaux et couleurs (carrelage, cuisine, salle de bains, menuiserie alu et pvc, électroménager, ...)

2 Réalisation du projet en 3D pour visualiser le résultat final.



Retrouvez le bonheur dans votre nouvelle maison. **Vivez votre design!**

✓ **CONFIANCE**

✓ **ADAPTABILITÉ**

✓ **EXCELLENCE**



Sector Flamicell, 16 bajos
17487 Empuriabrava (Girona)



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

J 2 : Départ à 7h30 pour Mandawa, ville aux nombreux havelis : maisons typiques décorées de fresques peintes très finement à la main. De purs joyaux d'architecture !

Mandawa, fondée en 1755 par Thakur Nawal Singh, est une ville de havelis possédées par de riches commerçants mais peu restaurées car abandonnées rapidement pour faire fortune ailleurs. C'est la région de Sakahavaty appelée «Open Sky Art Gallery» en raison du nombre de fresques et de peintures murales.

Puis arrivée à Bikaner, en face du Fort de Junagarth, le plus grand fort du Rajasthan. Bikaner est une ville fortifiée en grès rouge, lieu stratégique important en tant que carrefour de la route des caravanes. Elle s'est développée autour du fort, fort rouge dont les portes principales sont hérissées de pieux de manière à repousser les éléphants qui voulaient assiéger le fort. On y trouve le temple de Ganesh, Dieu hindou. Plafonds en bois sculpté, carreaux de Delphes. Il existait un ingénieux procédé pour regarder une pluie factice tomber dans la salle du palais des nuages ou palais de la pluie qui relaxait ainsi le Roi et son personnel ! Collection d'armes extraordinaire avec les poignards à double manchette. Le maharadja Gangha Sing avait amené l'eau, l'électricité et le chemin de fer.

Nous dormons au Gajner Hotel Palace, ex-résidence de chasse du Roi au bord d'un lac qui reflète le coucher du soleil. Bâtisse de caractère, sombre, reflétant le lieu magique pour admirer un spectacle de musique et de danse.

J 3 : Nous roulons pour Alishar Palace au milieu d'un tohu-bohu ; puis nous visitons un marché.

Au milieu d'un manque d'hygiène flagrant, nous déambulons dans un marché de fruits et de légumes aux couleurs multiples et étincelantes. Les étals sont soigneusement rangés par catégorie : carottes rouges orangés, piments rouges et verts, petites aubergines rondes et violettes, kiwis, gingembre, épices et sucreries.

De beaux visages surgissent au dessus de ces étals, femmes drapées dans des saris aux couleurs chatoyantes et reflétant la gentillesse par leur regard.

L'arrivée de l'étape est au Palais d' Alsisar ou Alsisar Mahal , véritable ancien palais de conte de fées. Ce palais est restauré de manière luxueuse avec une merveilleuse terrasse dominant tout un paysage blanc, irréel, sur lequel nous dégustons notre premier thé masala. Le dîner se déroule dans une superbe salle à manger avec des incrustations bleues et dorées à la feuille d'or avec ses lustres tintinnabulant. Soirée de Maharadja romantique dans une cour intérieure avec un spectacle de marionnettes.

J 4 : Destination Puschkar

Arrivée à Puschkar Palace, après 8 heures de route, hôtel au bord du lac sacré. Puschkar signifie «né d'une fleur». La mythologie hindoue raconte que Dieu a envoyé un cygne avec une fleur de lotus dans son bec. Il a lâché la fleur sur terre ou Brahma a pu faire son grand travail. C'est le seul temple de



**ESPECIALIDAD
MARISCADA Y PAELLA**



LE RÉVEILLON

RÉSERVATION: 972 451 279

APERITIF

CREVETTE, JAMBON IBERIC
CROQUETTE, PATÈ
RICARD, MARTINI, SANGRIA

120 €

PLATS

1. CRÊPE DE LA MER
2. MERLU A LA PAPILOTE
3. FILET DE VEAU

DESSERT

SORBET AU CITRON,
TIRAMISU, ANANAS SPÉCIAL

VINS, CAVA, EAU, CAFÉ,
RAISINS PORTE-BONHEUR ET COTILLON

DISCO 24H - 4H

DJ AVEC MUSIQUE ANNÉES 80' ET 90'

GRAN CAFE - C/ALBERES, 17 - EMPURIABRAVA - WWW.GRANCAFEEMPURIABRAVA.COM



**TO TAKE AWAY!
À EMPORTER!**

CARTA

Tel: 972 451 279

www.grancafeempuriabrava.com



l'Inde où les fidèles hindous peuvent venir l'adorer car son épouse avait interdit qu'il y en ait un ailleurs. Les fidèles se pressent avec des corbeilles de fleurs ou des présents en offrande.

Avec notre guide, nous participons à une bénédiction hindoue célébrée par un prêtre hindou. Nous répétons les paroles sacrées prononcées par le Prêtre, nous nous faisons apposer le point rouge sur le front et allons jeter les fleurs dans le lac sacré. Nous sommes assez émus car notre guide a fait preuve d'une grande ferveur.

La visite de Puschkar commence par un marché fréquenté par les derniers hippies de notre génération vivant à Puschkar. Figures colorées, déguisées, pas toujours authentiques mais un vent de propreté et de liberté souffle sur cette charmante localité. Aucun alcool n'est autorisé dans cette bourgade. Nous nous endormirons et réveillerons au son des tambourins des fidèles qui font leurs ablutions.

J 5 : Destination Jaipur, la ville rose du Rajasthan !

Elle fut construite selon les canons du Shilpa Shashtra, l'ancien traité hindou d'architecture. Divisée en sept secteurs rectangulaires, aux rues bien tracées, à angle droit, sa construction est une des merveilles de l'urbanisme du XVIIIème siècle. Entourée de collines escarpées à trois de ses points cardinaux, la ville est gardée par une puissante muraille à sept portes. Jaipur est un lieu de pierres avec des vertus médicinales auxquelles croient les Indiens.

Puis visite d'une coopérative de tissus avec le mar-

quage au tampon des étoffes, la fabrication des tapis, le travail artisanal.

Après être passés devant Albert Hall, visite du Temple Birla où se côtoient les différentes religions, hindoue, musulmane et chrétienne.

Puis nous rencontrons un mariage indien radieux, coloré, et «arrangé». C'est le point de départ d'une vie d'adulte qui fera rentrer la femme dans la famille de son mari où elle vivra. Les parents gardent ainsi leur fils et non leur fille. Les familles vivent regroupées : grand-parents, enfants, frères, belle-sœurs et petits-enfants.

Le Radisson Hôtel nous accueille pour notre 20ème anniversaire de mariage.

Visite du Old Delhi et Fort Amber

Arrêt devant le Palais des Vents : son architecture le fait ressembler à un palais du sud de l'Inde. Puis excursion à Fort Amber que nous gravissons à dos d'éléphant. C'est une énorme forteresse en pierre rouge avec un caractère imposant et théâtral. Dispersés dans un grand parc, les bâtiments qui subsistent témoignent avec force de la puissance et de la décadence de la dynastie des empereurs moghols. Le fort fût occupé par des Britanniques à partir de 1857.

En regagnant Jaipur nous passons devant le Palais de l'eau, puis l'observatoire astronomique que le monarque a fait construire, équiper d'instruments de taille considérable et dont la précision est difficile à égaler encore aujourd'hui. Nous terminons

CAFETERIA RESTAURANT



Bé... de gust

**CARN
A LA BRASA
I A LA PEDRA**

**PLATS COMBINATS
ESMORZARS**

MENÚ DIARI - 13,50€

MENÚ CAP DE SETMANA - 17,50€

MENÚ PER A GRUPS

Amb reserva!



Obert de dimarts a diumenge de 6h a 00h Dilluns tancat.
c/Empordà 74 - 17600 Figueres - Telf. 972 500 751 - trscantero@gmail.com



par le Palais du Maharadja, l'ancienne résidence royale, devenue un musée de manuscrits, de peinture et d'armes Rajput et Moghol.

J 6 : de Jaipur à Agra

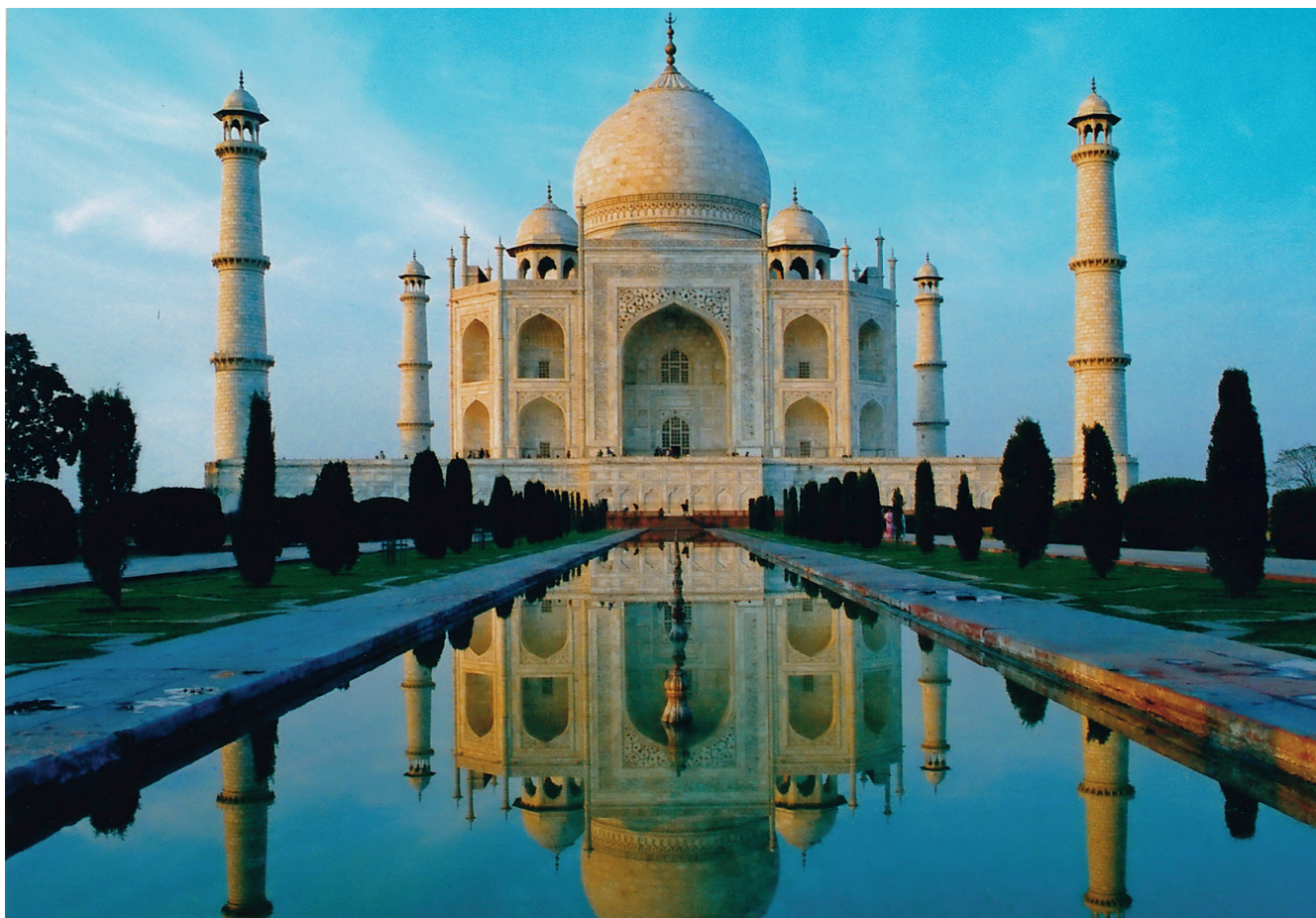
À un peu plus de 40 kms d'Agra se trouve la ville morte de Fatehpur Sikri, construite par l'Empereur Akbar en 1569 et abandonnée en raison de son in-

capacité à lui fournir un approvisionnement en eau. Les bâtiments de la ville sont remarquablement conservés, notamment la Jama Mashid, le tombeau de Salim Christi, le Panch Mahal.

Situé à Agra, le Taj Mahal est un des monuments les plus importants au monde, hymne à l'amour construit par l'Empereur Shah Jehan en 1630 pour servir de mausolée à sa reine Mumtaz Mahal. Cette



Cirque de Saghia >>>



>>>

Cabinet d'Ostéopathie de la Costabrava Steve JUND, Ostéopathe Eur. Ost. D.O.

Membre du Groupement des Ostéopathes de France

Membre de la Fédération Européenne des Ostéopathes

Miembro del Registro de los Osteopatas de España

Référent international de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie

Traitement du bébé au Sénior

Diplômé de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie de Lyon,
formation en 6 ans reconnue par les Autorités Européennes.

Spécialisé en Ostéopathie Energétique (AFOE)

Spécialisé en Pédiatrie

Spécialisé en Immunologie (Immunostéo)



Consultations au cabinet sur rendez-vous téléphonique :

Cabinet d'Ostéopathie de Roses-Santa Margarida
1 Carrer Cala Nans, 17480 Roses

Ouvert toute l'année

Téléphone : (0034) 666 154 883

(0033) 6 18 64 08 27

steve.jund@yahoo.es

Tarif : 60€ la consultation

Remboursement possible par les mutuelles françaises
Pas de chèque, ni de CB



merveille architecturale est un chef d'œuvre proportionné, entièrement construit en marbre blanc. Des artisans de Perse, de l'Empire Ottoman, de France et d'Italie, aidés par 20 000 ouvriers, ont mis 17 ans à le réaliser. L'ensemble a été bâti dans un magnifique marbre blanc du Rajasthan et enluminé de mille et une inscriptions calligraphiques, motifs végétaux et bandeaux décoratifs en pierre polychrome marquetée. Les deux tombeaux des souverains, voilés par une délicate dentelle de marbre sont vides. Ils reposent dans la crypte. Ce fut François Bernier, le premier voyageur français qui admira le Taj Mahal en 1670.

Cette découverte nous a provoqué une émotion intense par sa beauté et son lieu magique qui fera partie de nos plus beaux souvenirs.

Arrivée au Fort d'Agra

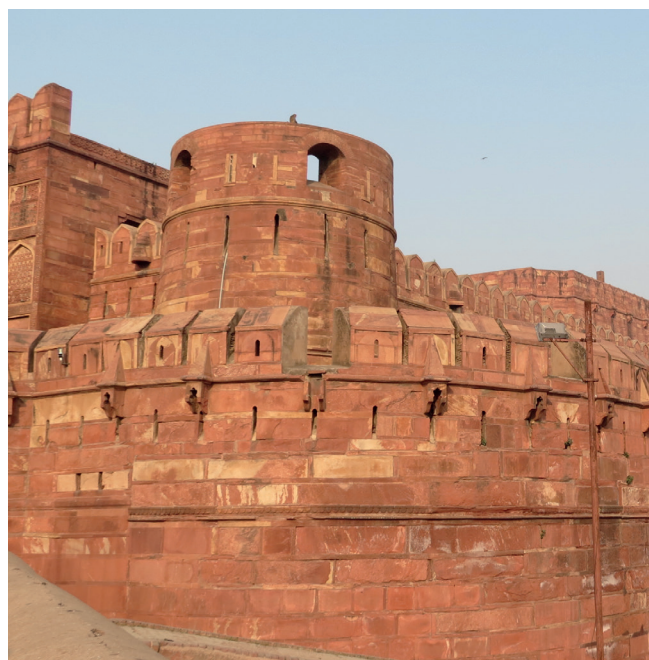
Le Fort d'Agra se trouve sur les rives de la rivière Yamuna, au cœur de la ville. Il reflète l'architecture indienne sous trois empereurs moghols : Abkar, Jehangir et Shah Jahan. A l'intérieur du complexe, il y a quelques structures intéressantes, telles que le Jehangiri Mahal, l'Anguri Mahal, le Khas Mahal et la Mosquée Moti Masjid. Des styles différents s'y côtoient et s'entremêlent, musulman et hindou. Des jardins intérieurs sont superbement entretenus. Les colonnes de marbre sont incrustées de pierres semi précieuses dessinant des fleurs. Le plafond était à l'origine couvert de feuilles d'or et d'argent imitant les rayons du soleil. Un bâtiment de toute beauté qui s'avère être la Prison du Roi, une petite mosquée privée bâtie en marbre blanc, surplombe la Yamuna. Un des 14 enfants du Roi, très cruel, y fit prisonnier son père le restant de ses jours et assas-

sina ses 13 frères et sœurs afin d'être le seul héritier.

Nous terminons la journée par la visite d'une fabrique de marbre, plus particulièrement d'éléphants.

Le voyage se termine ici et les longues heures d'avion nous permettent de refouler nos larmes, et de réaliser que nous rentrons sur notre continent tellement différent. Effectivement notre guide nous a parlé librement de cette misère qu'il faut relativiser, voire tenter d'évacuer, afin de profiter pleinement de la richesse architecturale du Rajasthan.

Rien n'est figé dans la vie quelque soit notre âge. Il faut toujours espérer et être positif.



bistró MONTSERRAT



**VINE A DEGUSTAR
ELS NOSTRES PLATS**

SANT MORI, 1 - TEL. 972 45 29 80 - EMPURIABRAVA

MUSÉE DES AMPHORES

Par Annie Laurent-Peron & Christian Peron Debarbieri

Ce matin du 11 septembre nous nous retrouvons sur la plaça Catalunya à Roses pour aller visiter un musée privé. Mais pas n'importe lequel ! Il s'agit d'une collection d'amphores grecques et romaines exhumées des fonds de la baie de Roses. Nous sommes environ 20 adhérents de L'Amicale à avoir voulu ce rendez-vous qui s'annonce fort intéressant.

Nous nous dirigeons, à quelques pas de la place vers un immeuble à l'architecture résolument moderne où nous attendent Salvador Guerra, un homme d'affaires à la retraite qui n'a rien d'un retraité, et son épouse Marguerita. Salvador ne pouvait pas avoir un prénom plus adapté, vu la mission qu'il s'est assigné : sauver toutes les traces possibles de l'histoire de sa ville et de sa région.

Il nous ouvre la voie vers un espace très clair où sont alignées des dizaines d'amphores en excellent état et Salvador commence illico ses explications : pour chaque pièce il a une anecdote, un geste affectueux et un sourire. Ces amphores, là, c'est son grand-père qui a commencé à les racheter aux pêcheurs de la baie qui voulaient les détruire, et regardez celles-ci, elles ont encore leur bouchon fait d'un agrégat qui a résisté au temps, et ces grosses pièces de bronze, ce sont les ancêtres des ancres que nous connaissons aujourd'hui... La masse d'informations qui nous arrive submerge littéralement mes capacités d'absorption ; je prends un peu de recul. Au mur une magnifique carte de la baie avec des numéros et des coordonnées GPS : les épaves immergées ici depuis plus de deux mille ans y sont répertoriées, numérotées, nomenclaturées. C'est comme si tout un pan de l'histoire des hommes vous sautait soudain au visage.

Je reviens vers notre groupe qui, guidé par Salvador, est arrêté devant une collection de pièces,



des drachmes, témoins millénaires de la présence grecque à Roses.

Adornant un pilier, une statuette fraîchement restaurée : c'est Santa Maria de Roses, sculpture romane qui, sans l'intervention du père de Salvador, aurait fini sa vie dans une demeure suisse.

De façon presque inopinée, nous découvrons ensuite une magnifique collection de céramiques et de porcelaines anglaises... Et toujours l'abondance d'informations données par Salvador sur chacun de ses trésors.

Le temps initialement prévu pour cette visite (une heure) est dépassé depuis longtemps mais qu'importe, quand on aime on ne compte pas !



COURS D'ESPAGNOL À L'AMICALE

Par Nicole Bahers

Nous avons la chance de bénéficier, à l'Amicale, de cours d'espagnol donnés par trois personnes de langue espagnole. Ces cours, gratuits, sont dispensés les lundis, mardis et jeudis dans les locaux de l'Amicale. Chaque session dure 2 heures.

- les cours du lundi sont dispensés par Silvia : à 14 heures pour les débutants, elle reprend les bases, la conjugaison, la grammaire ; à 15 heures, le cours se fait à partir d'articles de presse, avec la participation active des élèves : lecture, traduction, dictée. Les participants peuvent commander 2 cahiers, conseillés par Silvia, pour faire des exercices à la maison ou lire et écouter des textes.

- les cours du mardi sont assurés par Pilar à 10 heures et 11 heures ; elle assure des sessions de conversation dans lesquelles chacun, à son tour,

peut - et doit - s'exprimer sur des thèmes de la vie courante : le restaurant, l'organisation de la journée, le tourisme, le corps....

- le jeudi à partir de 10 heures, José Antonio pratique une méthode consistant en une immersion dans la langue. Cette approche nécessite de posséder quelques fondamentaux avec des résultats très prometteurs.

Chaque cours est suivi par une dizaine d'élèves, de façon plus ou moins assidue, selon les disponibilités de chacun. L'ambiance y est studieuse, mais très conviviale.

Nous remercions nos professeurs pour leur disponibilité, leur patience, leur gentillesse....et leur bonne humeur.



S.VILA
INSTAL·LACIONES

+34 633 837 233
vilainstalacions@gmail.com



Installations, entretien et pannes

LUTTE CONTRE LE CANCER: L'AMICALE SE MOBILISE

Par Florence Géricot et Nicole Bahers

Dimanche 24 septembre, 63 adhérents de l'Amicale se sont réunis pour participer à la 16ème Cursa de la Dona organisée par la Fondation contre le Cancer de Roses.

Après avoir installé le calicot entre 2 palmiers, la photo de groupe fut prise et nous avons même eu le privilège d'être cité au micro. Pour nous, adhérents de l'Amicale, il était plus qu'évident d'être présents. Au total, ce furent plus de 1700 participants de tous âges, coureurs et marcheurs, qui se sont retrouvés devant la citadelle pour effectuer les 5 km de parcours. Le soleil, la bonne humeur et la convivialité les ont accompagnés.

Tous sont arrivés dans la citadelle pour le dernier km et passer la ligne d'arrivée.

Là nous attendaient des bouteilles d'eau, de la pastèque et des fruits secs qui furent les bienvenus.

En 2024, rejoignez-nous pour cette action de la Fondation contre le Cancer qui apporte un plus à toutes ces personnes touchées par la maladie.

Un mois après, le dimanche 22 octobre, une vingtaine d'adhérents de l'Amicale se sont retrouvés avec quelques centaines de cyclistes pour la «3ème Pedalada», organisée par la Fondation de la lutte contre le cancer de Roses. Toujours aussi mobilisés pour des rassemblements caritatifs, nous avons parcouru une dizaine de kilomètres sur un circuit autour de Roses, alternant routes et chemins. Les volontaires et la Police nous ont accompagnés dans ce périple. Pas de crevaison, pas de chute !! Et un bon petit buffet à l'arrivée.

Les organisateurs et les représentants de la mairie sont toujours sensibles à notre participation. « L'Amicale est toujours là », comme m'a dit une Maire-adjointe.

Un grand merci à tous.



TOURNOI DE PÉTANQUE

Par Nicole Bahers

Le 31 octobre 2023, une bonne trentaine de boulistes s'est retrouvée sur les terrains de Roses, aimablement prêtés par la municipalité, pour le tournoi mensuel de l'Amicale.

Comme d'habitude, de l'ambiance et des surprises : des nouveaux venus qui font preuve de beaucoup d'adresse, et des confirmés qui n'avaient pas la main aujourd'hui. Après les parties de qualification, les quarts et les demies, nous assistons à une finale opposant Gabrielle et Georges à Mireille et Geneviève. Ce tournoi est gagné par une équipe féminine : bravo à Mireille et Geneviève !!!!

Les participants et leurs supporters se sont retrouvés au bar du tennis club pour boire le verre de l'amitié, manger des tapas, et assister à la remise des récompenses : plusieurs bons de 25 euros à dépenser au restaurant las Palmeras, des bouteilles à déguster entre amis pour les mieux classés au point, les finalistes de la consolante, et les perdants toujours aussi gais. Des lots distribués par Jean-Michel et Christian, et qui ont réjoui tout le monde.

La coupe est donc remise en jeu le mois prochain, et chacun espère secrètement la ravir à Geneviève et Mireille.

Merci Gene et Jean-Michel pour l'organisation de ce bel après-midi.



irène

Flamicell, 30 · 17487 Empuriabrava

FISCALITÉ IMMOBILIÈRE

ASSESSORIA
& GESTIONS

+34 972 451 871 - +34 601 980 567
info@irenegestions.com

BERATUNGSBÜRO · CONSULTANT'S OFFICE
SERVICES COMPTABLES & JURIDIQUES



COSTA COMFORT



(+34) 622 49 16 83

info@costa-comfort.com

LA PAELLA GÉANTE DU 27 SEPTEMBRE

Par Nicole Bahers

S'il est une tradition qu'on attend avec impatience, c'est bien de se retrouver toutes et tous pour déguster, à la rentrée, une paëlla. D'ailleurs, le Comité directeur avait investi dans un nouveau plat pour 120 parts. C'est vous dire qu'on ne recule devant rien : faut le trouver le plat, et le trépied qui va avec !!!!!

Cette année, tout le monde avait bloqué la date du mercredi 20 septembre, et patatras, de la pluie était annoncée. Vous avouerez, c'est pas de chance ; on manque d'eau, il ne pleut pas pendant des semaines, et juste le jour où on a besoin d'une belle journée, pluie annoncée. Et notre paella géante, bien arrosée par le vin (mais avec modération), ça on veut bien, mais par la pluie, non ! Notre équipe hyper-réactive s'est adaptée et nous a proposé comme date le mercredi suivant. Ce changement a fait des heureux...et des malheureux. En effet, certains n'ont pas pu venir, retenus par des obligations et d'autres, pris le 20, ont pu se libérer, avec joie.

Sur les 120 inscrits, nous étions 115 à nous retrouver à Selva del Mar pour cette belle rencontre gastronomique, dans ce site où nous sommes si bien reçus : de grandes tables avaient été dressées, à l'ombre, au soleil, de l'espace, un restaurant communal très sympa.

Francis et Momo avaient organisé une belle marche en bord de mer, à laquelle une cinquantaine de

personnes a participé. Au repas, certains étaient en tenue de sport, et d'autres habillés pour une sortie « resto », ce qui confirme la grande liberté de notre Amicale et sa richesse. Mais tous prêts à 12h30 pour trinquer avec une bonne sangria offerte par le Comité directeur.

Nos cuisiniers, Dominique et Jacky, accompagnés de leur brigade, Pierre, Gérard, Henri et David, étaient sur le pied de guerre depuis la veille pour des courses astronomiques : 18 kg de riz, 6 kg de gambas, 6 kg de lapins, 8 kg de travers de porc, 6 kg de saucisses, et je passe l'huile d'olive, les légumes...Comme d'hab, une organisation qui ne laisse rien à l'impro, avec toutefois de grands débats gastronomiques : on laisse les têtes des gambas ou pas, on choisit de la saucisse fumée ou pas... Dès 8 heures, la brigade s'active avec une recette tenue secrète, les fumets parfument les alentours et nous ouvrent l'appétit. C'est avec délice que nous savourons notre première assiette....et pourquoi pas une deuxième. Les gens se lèvent, vont discuter avec des copains, font plus ample connaissance, et ovationnent nos cuistos.

Alors, nous aussi, au Petit Poisson, nous les félicitons d'être capables de réunir 120 personnes pour déguster une délicieuse paella dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Bravo et merci les gars !!!!





BAR RESTAURANT

TAPAS ET PLATS FAITS MAISON



MUSIQUE LIVE



Tel. 652 838 788
10, Plaça Pep Ventura - Roses

MARDI A DIMANCHE
de 6h a 15h et de 18h a 22h

OUVERT TOUTE
L'ANNÉE

ASSURANCES:
Propriétaire: réalisez-vous la location
saisonnnière?

Êtes-vous sûr que votre assurance
couvre bien vos risques en tant que
propriétaire?

Connaissez-vous réellement les ris-
ques que vous courez? Un client-con-
sommateur a beaucoup de droits !!!

Même si vous cédez la gestion à une
société spécialisée, contactez-nous et
nous vous informerons gratuitement

Simplifiez, groupez, confiez,
vous y gagnerez



DUÑACH S.A.
Corredoria d'Assegurances

Experts à vos côtés

Qualification

Expérience

Accueil personnalisé

Proximité

Support après-vente

**Courtiers
indépendants**

Simplifiez, groupez, confiez,
vous y gagnerez

c/ Sant Mori, 14
E - 17487 EMPURIABRAVA
Castelló d'Empúries
Tel. (+34) 972 450 430
Fax (+34) 972 452 674

E-mail: broker@dunach.com

Av. Rhode, 89
E - 17480 ROSES
(Girona)
Tel. (+34) 972 257 322
Fax (+34) 972 254 392

Web: www.dunach.com

Experts à vos côtés

SÉJOUR A SALOU : DES VACANCES EN VACANCES !

Par Philippe Forthoffer

Voyage annoncé et préparé de longue date par l'équipe de l' Amicale... le 9 octobre 2023, le convoi prend son envol en direction de Salou, sur la Costa Dorada à quelques 250 km de Rosas. J'avais flirté avec cette station balnéaire dans les années 80. Salou est restée égale à elle-même avec ses longues promenades bordées de gigantesques palmiers, ses plages de sable fin, ses couleurs dorées, un espace prisé, chaque année, par des milliers de touristes.

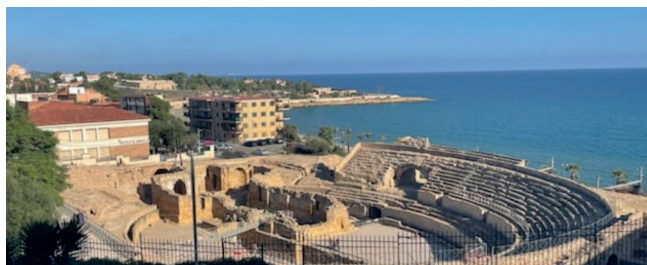
Libre à chacun de choisir son heure et son itinéraire ! Finalement nous étions 44 à nous retrouver à "L'ESTIVAL PARK HOTEL". Nous n'avions pas connaissance des participants mais le covoiturage favorisait le relationnel et les liens se confirmaient lors du déjeuner autour d'un buffet varié, copieusement garni et particulièrement arrosé !



Dans l'après-midi, bon nombre partait à la découverte du site grandiose de l'hôtel et spécialement son espace aquatique. Extraordinaire complexe, aménagé avec goût, extrêmement bien équipé avec ses piscines, bains bulles, jets massants, sauna, hammam etc. Quelques amateurs choisissaient le 18 trous du Golf de Gaudi à Reus pour pratiquer leur sport favori. Le soir venu, "l'équipe de France" se retrouvait autour de la piscine, non pour un bain nocturne, mais "l'apéro time" avait sonné. Il fallait aussi prévoir quelques occupations afin de répondre à la demande d'une clientèle "exigeante". Mario, homme curieux de savoir avait quelques recettes à nous proposer.

Le lendemain, il emmena son groupe de volontaires à Tarragone. L'origine de la ville est ancienne et reste une énigme de l'histoire (Étrusques, Clérouquie grecque, Carthaginois, Hispaniques...) mais très tôt, à l'image d'autres villes, Tarragone se tourne vers la mer. Au IIème siècle les Romains en firent une colonie prospère (Tarraco, "La petite Rome"). De nos jours Tarragone doit son dynamisme à l'activité portuaire. Port de pêche, port de

plaisance, port commercial, touristique et industriel, la ville peut se vanter de figurer parmi les ports les plus importants de "Mare Nostrum".



Mercredi 11, Philippe proposait une marche le long du GR (malheureusement effondré suite à l'érosion). Cette balade le long de la mer offrait à partir des belvédères superbement aménagés de magnifiques points de vue sur la côte et le port de Tarragone. Après quelques km nous voilà arrivés au pied du phare de Salou... l'objectif est atteint ! Le retour, quelque peu plus technique, sur des chemins spartiates nous fit mollement souffrir ! De retour à l'hôtel, on consulte... le téléphone, bien sûr !... neuf km au compteur ! Là n'est pas l'essentiel... En réalité, le chiffre scruté était bien celui des calories dépensées. Mais cela nous donnait bonne conscience avant d'affronter le buffet où nous attendaient les plantureuses agapes quotidiennes.



L'après-midi rendez-vous, pour les volontaires, à 14h30... on ne chôme pas ! L'infatigable Mario nous proposait la visite de Reus, capitale de la Comarque de Baix Camp, sur les pas d'Antoine Gaudi, né ici en 1852. En 2007, la municipalité lui a dédié le "Gaudi Center Reus", un musée high tech interactif (la visite vaut le détour) de 1200 m2 retraçant la vie et l'œuvre du célèbre architecte. Reus est aussi le berceau du modernisme catalan. La Casa Navas, symbole du style moderniste en est la glorieuse illustration. Avant de quitter cette ville attachante, par ses places et ses ruelles étroites, quelques fidèles allaient se recueillir au Prioral de Sant Pere, lieu du baptême de Gaudi.

Last day... nombreux étaient ceux qui souhaitaient profiter des bains mais aussi de la plage à proximité. Mario, encore et toujours lui, proposait aux irréductibles une visite du Monastère de Poblet, impressionnant ensemble architectural, classé au patrimoine mondial de L'UNESCO. Poblet demeure, de nos jours, le plus important monastère habité par une communauté cistercienne (ordre fondé à Citeaux par Robert de Molène en 1098). Les jours défilent, le temps passe, le séjour touche à sa fin... vendredi, on plie bagages !

On reprend la route...

Bonne humeur, convivialité, partage, entente, solidarité, quelques mots pour qualifier notre séjour à Salou. Mais au-delà du relationnel, certes capital, nous avons plei-

nement profité des activités aquatiques, sportives, culturelles et culinaires proposées.

Merci d'avoir inscrit Salou au patrimoine des activités de l'Amicale des Français de Rosas.



mimum
Centro de maternidad

- ✓ Echographie 5D
- ✓ Kinésithérapie
- ✓ Groupes postnatals (Doula)
- ✓ Conseils en matière
- ✓ Accompagnement pendant et après l'accouchement
- ✓ Yoga grossesse, post-partum et kids (enfants)
- ✓ Cours de premiers secours pédiatriques



📍 @centromimum
📱 Centromimum

📍 C/Empordà 70 baixos, Figueres
☎ Tel. 674 159 197



BALLON GASTRIQUE Allurion

VOUS ÊTES EN SURPOIDS ?
Vous en avez assez
de gaspiller de
l'argent dans des
méthodes de perte de
poids inefficaces ?



 **DOCTEUR MARC ADASY**
Empuriabrava

**Combien
de poids
peut-on
perdre?**



Plusieurs études cliniques
montrent que la majorité des patients
perdent une moyenne de 10 à 15 % de
leur poids en seulement 16 semaines

Pour un mode de vie
plus sain

AUJOURD'HUI!

PERDEZ DU POIDS
En retrouvant la Satiété
REPRENEZ LE CONTRÔLE
de votre Poids et de votre Vie

Procédé
SIMPLE



À ingérer avec de l'Eau



16 Semaines
dans l'Estomac



Vous l'expulsez
Naturellement



DOCTEUR MARC ADASY

Av. Joan Carles I, 164 Empuriabrava

 www.cabinet-medical.eu 

Sans chirurgie | Sans anesthésie | Sans endoscopie



Cabinet Médical Empuriabrava DOCTEUR MARC ADASY

(Ancien PH du CHU Dupuytren de Limoges, France)

164, Av Joan Carles I
(à côté de Hoffmann Immobilier)
Empuriabrava

0033.664.73.24.41
0034.627.77.26.01
www.cabinet-medical.eu
info@cabinet-medical.eu

Consultation au Cabinet ou à domicile

Empuriabrava, Roses, Llançà, L'escala et aux alentours (L'alt Empordà)

Médecine Générale

Bilan sanguin et analyses
ECG, EFR, Holter ECG et Tensionnel
Infiltrations: PRP, Corticoïdes, Acide Hyaluronique
Test d'allergie cutané
Test d'intolérance alimentaire
Arthrose, HTA, Diabète, BPCO ..etc
Certificats scolaires, sportifs et d'aptitude physique

Médecine Esthétique, Nutrition

Rajeunissement facial, corporel et intime
Lifting facial et corporel sans chirurgie
Mesotherapie Faciale, Corporelle et intime
Traitement des tâches cicatrices et vergetures
Remodelage corporel
Ablation des verrues, lipomes ... etc
Perte de poids (Ballon Gastrique)
Remodelage et Rehaussement Fessier

Test COVID

Nouveautés

**Ballon Gastrique Allurion
Remodelage et Rehaussement Fessier**

Chirurgie Capillaire

Implants capillaires
Greffe des cheveux
Mésothérapie et PRP Capillaires
Traitement de l'alopecie et chute de cheveux

Notre Philosophie est la prise en charge intégrale de votre santé



LA MARCHÉ NORDIQUE

Par Jean-Marie Bahers

Cette année a vu la création d'une nouvelle activité à l'Amicale : la marche nordique. Oui, la marche nordique en Catalogne, ce n'est pas banal, même si la Catalogne est au nord de l'Espagne.

On pourrait aussi appeler cette activité « marche rapide avec bâtons ». En effet, l'objectif, en fonction des participants, est de réaliser 10 à 12 kilomètres en 2 heures, et peut-être un peu plus sur terrain plat. Le but est clairement d'avoir une activité dynamique qui se démarque des marches du mercredi, plus tranquilles, et du jeudi, de type « rando ». L'utilisation des bâtons permet de faire participer le haut du corps à l'activité pédestre tout en donnant un rythme de marche.

Cette nouvelle activité a attiré rapidement 26 adhérents, tout en sachant qu'au cours des quatre premières sorties, nous n'avons jamais été plus de 15, ce qui est pas mal, pour conserver un groupe homogène.

Les deux premières sorties se sont faites sur la digue de la Muga, entre le centre de voile d'Ampu-

ria et le vieux pont de Castello, en aller-retour, soit environ 11 kms de terrain plat, et deux heures de marche.

Les deux sorties suivantes, nous avons exploré le secteur des Aiguamolls, jusqu'au Cortalet, toujours en partant du centre de voile d'Ampuria. Ce parcours est plus généreux puisque nous avons fait environ 13 kms en 2 heures et quart. La décision d'aller jusqu'au Cortalet a été prise en commun et deux personnes ont préféré limiter leur marche à 12 kms, ce qui était prévu initialement. L'avantage de faire un parcours en aller-retour est que chacune et chacun, peut, en cas de problème, - condition physique, douleurs, chaussures- écourter le trajet sans se perdre et retrouver les autres à l'arrivée.

A l'avenir il est envisagé de faire des boucles pour varier les terrains de « jeu ».

Les quatre premières sorties se sont passées dans la bonne humeur, avec de l'enthousiasme et la volonté de se « pousser » pour conserver ou améliorer sa condition physique.



Tecnik informatica

Specialiste informatique à Rosas



Vente

Vente d'ordinateur neuf et occasion (portable et tour), tous matériels informatique, tablette, réseau, etc...



Internet

Service Wifi autour de la boutique et a Santa Margari-da <HOTSPOT_TECNIKINFO>. Solution FIBRE et WIMAX internet pour votre maison ou immeuble.



Réparation

Réparation hardware et software multi-marque windows, linux, mac os, pc et portable



Téléphonie

Vente de carte prépayé, recharge tout opérateur. Router 4G.



Vidéo Surveillance

Installation de caméra pour votre maison ou local comercial.

Sécurisez votre maison ou votre entreprise avec la gamme complète de **caméras connectées par wifi ou par câble**. Tecnik Informatica fournit et/ou installe votre système de vidéosurveillance pour prévenir les effractions ou le squat de votre propriété (48 heures avant le squat définitif de votre propriété).



BEAUJOLAIS NOUVEAU

Par Nicole Bahers

60 personnes se sont réunies au restaurant Sa Brasa pour participer au repas du Beaujolais nouveau organisé par l'Amicale. Une belle soirée de partage, dans la convivialité, l'harmonie et l'amitié.

A cette occasion l'Amicale a organisé une superbe loterie dont le lot était un énorme panier garni.



QUELQUES CONSEILS POUR RELANCER LE CORPS APRÈS LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Par Steve Jund, Ostéopathe Eur. Ost. D.O.

Entre foie gras, saumon et champagne, notre corps est mis à rude épreuve lors des fêtes de fin d'année. Voici quelques conseils pour le remettre sur pieds à l'approche du jour de l'an.

Noël et nouvel an suivis de los Reyes, très important ici, les jours de fête et d'excès se suivent. Dans nos assiettes défilent mille et un mets, tous plus riches les uns que les autres, sans oublier les différents nectars pour arroser cela. Suivant notre alimentation de base, nous pouvons allègrement doubler les calories en un seul repas.

Un marathon qui n'enchant pas notre organisme, qui redouble d'efforts pour se remettre sur pieds après le nouvel an. Alors voici quelques conseils pour donner un coup de pouce à votre système digestif !

Moins de féculents, plus de légumes

Au lendemain des repas de fête, les restes de la veille remplissent le frigo. Pour ne pas prolonger les excès, il est préférable de faire l'impasse sur les toasts de foie gras et le reste de chapon.

Le foie est le filtre sanguin de l'organisme, il a un rôle de purification et d'épuration du sang. Il a aussi un rôle de transformation et de stockage des substances absorbées par le tube digestif, et en ces périodes il y en a beaucoup. Je ne parle même pas de la fabrication de la bile et de beaucoup de protéines du corps. Donc, afin de soulager votre

foie, évitez les féculents et tournez vous plutôt vers des aliments riches en fibres et en vitamines comme le brocoli ou le chou. Les légumineuses comme les lentilles sont également recommandées.

Optez pour une cuisson à la vapeur pour préserver le maximum de nutriments ou des légumes sautés à la poêle en veillant à ne pas utiliser trop de matière grasse. Il est également conseillé de les préparer en soupes ou en bouillons, de préparer des plats légers, mais riches en eau et en minéraux. En effet, l'eau est un composant essentiel du corps humain, et ce breuvage est souvent négligé.

Trois mots : De l'eau, de l'eau et encore de l'eau ! Pendant les repas de fête, le sucre a tendance à nous accompagner de l'entrée au dessert. Entre l'alcool, les sodas ou les sirops, même les boissons augmentent les calories et surtout déshydratent le corps. Pour se réhydrater et éviter les maux de tête notamment, il est conseillé d'espacer chaque verre d'alcool avec un verre d'eau. En effet il est communément admis qu'une unité d'alcool doit être compensée par un verre d'eau pour être à l'équilibre. Mais si vous n'avez pas suivi ce conseil lors des fêtes, il est toujours possible de se rattraper par la suite. Vous avez tous entendu parlé du « Dry January » qui a pour but de ne pas boire du tout d'alcool pendant un mois après le jour de l'an. En tous cas, entre les différents réveillons, évitez les sodas et autres boissons sucrées et donnez



Assurance de bateaux de plaisance
“Choisissez le bon cap”



DUÑACH S.A.
Corredoria d'Assegurances

Connaisances et expérience



C/ Sant Mori, 14
17487 - Empuriabrava
Castelló d'Empúries
Tel. 972 450 430
broker@dunach.com

Av. Rhode, 89
17480 - Roses
Girona
Tel. 972 250 322
www.dunach.com

LES BONNES RÉOLUTIONS

Texte : Nicole Bahers, Illustrations : Gilles Migliérina

Les premiers jours de Janvier sont souvent ceux des décisions pour de nouveaux départs et surtout ceux pour prendre de bonnes résolutions.

Cependant, le plus souvent, si l'on est sincère concernant le choix de ses bonnes résolutions en décembre et en janvier, celles-ci ne durent que quelques semaines et sont vite abandonnées au profit de ses bonnes vieilles habitudes...

Or pour réussir à appliquer ses bonnes résolutions, il faut apprendre à ne pas vouloir tout changer du jour au lendemain car cela a peu de chance de fonctionner. Donc, pas trop d'ambition !

On peut classer les bonnes résolutions en deux grandes catégories :

- celles pour soi,
- celles dirigées vers les autres ou son environnement.

1. Prendre plus de temps pour soi

Ces 6 petits mots sonnent comme la mélodie du bonheur à votre oreille ? Alors il est temps de vous bloquer un moment rien qu'à vous dans

vos agenda (sur)chargé ! Peu importe à quoi vous allez consacrer ces quelques minutes, ou ces quelques heures : une promenade en solo, quelques chapitres d'un bon bouquin, un épisode de la dernière série à la mode, etc... Le plus important est que ce moment devienne récurrent, et que vous fassiez quelque chose qui vous fasse plaisir à 100% !



**VENTE IMMOBILIERE
ET CONSTRUCTION**
Depuis 1973

**NOTRE RÉALISATION
EN VENTE**



BUREAU EMPURIABRAVA

📍 Carrer Pení, 90, 17487 Empuriabrava, Girona

✉ fincas@procasa.com 📞 +34 972 100 400

🌐 www.procasa.com

BUREAU ROSES

📍 Av. de Rhode, 105, 17480 Roses, Girona

✉ fincas@procasa.com 📞 +34 972 154 321

🌐 www.procasa.com

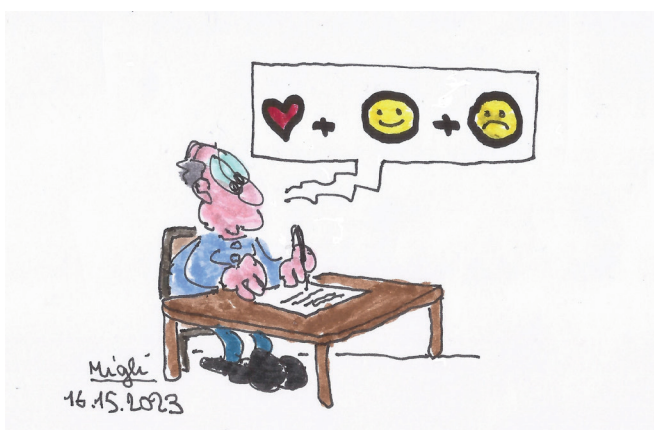
2. Être moins connecté(e) ?

On ne vous dit pas de tout arrêter, parce qu'Internet et les réseaux sociaux, c'est quand même cool. On vous invite simplement à arrêter de rester scotché(e) pendant des heures sur les réseaux sociaux, de regarder cette série de 8 épisodes de 50 minutes en une seule fois ou de jouer à Candy Crush toute la soirée. L'art d'être moins connecté(e) réside simplement dans le dosage du temps d'écran.



3. Apprendre une nouvelle compétence

Vous avez toujours rêvé de parler catalan, de vous mettre à la marche, à la déco, au vélo, au yoga...? Vous pouvez faire tout ce dont vous avez envie! Prenez un cours, entraînez-vous, inscrivez-vous à une activité, etc... Presque 30 activités à l'Amicale, vous avez le choix !! Alors, quelle compétence allez-vous apprendre cette année ou à quelle nouvelle activité allez-vous vous inscrire? En plus, vous pouvez tester !!



4. Adopter des comportements plus écologiques

Si ce sont vos premiers pas vers le développement durable, il faut commencer petit à petit et ne pas s'imposer d'objectifs trop élevés. Pour ceux qui ont déjà atteint un bon niveau dans l'écologie, vous pouvez vous fixer de nouveaux objectifs à atteindre ! On peut déjà commencer par : manger local, utiliser du réutilisable, ramasser un déchet par jour, etc... Vous pouvez également vous in-

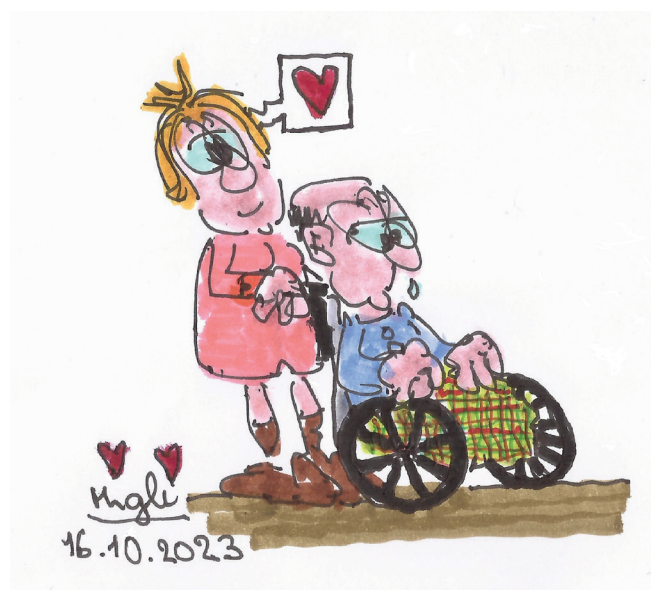
vestir dans une association locale en faveur de l'Environnement ! C'est toujours plus sympa de se lancer à plusieurs dans cette nouvelle résolution de 2024 ! Notre petit conseil : lors de vos balades en plein air, embarquez un sac à déchets et ramassez ce que vous trouvez.



5. Faire un geste vers les autres

De façon pérenne, s'inscrire à une association de bienfaisance, aider une voisine à faire des courses, devenir animateur pour faire partager sa passion, ou plus ponctuellement, s'inscrire à la Cursa de la Dona...

Et surtout, chaque soir, réfléchir à la journée, et noter mentalement une chose qui vous a fait plaisir !



ORIGINES DE NOËL :

Tradition millénaire

Par Annie Laurent-Peron & Aurore Velasco



Noël, l'une des fêtes les plus célèbres et attendues de l'année dans la plupart des pays du monde entier, célèbre la Nativité ; ses racines plongent profondément dans l'histoire de l'Humanité, mêlant des éléments de culture ancienne, de légendes populaires et de tradition religieuse.

Depuis fort longtemps, l'Homme s'est aperçu que les jours commençaient à rallonger autour du 21 décembre (solstice d'hiver) et a imputé ces faits à des divinités. Dans de nombreuses cultures, cette période de l'année était associée à la célébration du retour de la lumière après la nuit la plus longue de l'année.

Dans l'antiquité les Saturnales étaient célébrées par les Romains en l'honneur du Dieu Saturne, car elles correspondaient à l'entrée du soleil Invictus (soleil invaincu) dans le signe du Capricorne -considéré en astrologie comme le domicile de Saturne- lorsque les jours rallongent. Durant 7 jours d'ivresse et de festins, du 17 au 24 décembre, tout le monde s'offrait des cadeaux sans distinction sociale et décorait sa demeure avec du pin et du

chêne vert, branchages qui restent verts même en hiver, comme symbole de la vie.

Le choix du 25 décembre marque pour les cultures celtes, germaniques et romaines, le retour de la lumière.

Les balto-finnois et les Scandinaves adoraient Yule, les indo-européens vénéraient Mithra, issu de Mitra, divinité indo-iranienne, etc ..

Les Chrétiens ont l'habitude de fêter la naissance du Christ le 25 décembre, mais ni le jour ni l'année ne sont véritablement connus, et la fête de la Nativité ne fût instituée qu'en 354 par le Pape Libérius. A cette époque la religion chrétienne, alors en pleine expansion, cherche à s'enraciner, et pour ce faire elle se fond dans les coutumes très populaires comme les Saturnales.

Après une visite à Bethléem en 1223, François d'Assise décide d'installer à Greccio une reproduction vivante de la Nativité. Aujourd'hui, les crèches vivantes (pessebre vivent) sont encore

pratiquées en Espagne avec des représentations de scènes bibliques tirées des Évangiles, se composant de personnages en costume d'époque. Dans notre région elles ont lieu à Santa Pau, Peralada, Bàscara, Villasacra, Pals, etc..

Le sapin de Noël symbolise l'arbre de la vie ou du paradis. Les chrétiens ont pris soin d'accrocher des pommes qui plus tard laisseront place aux décoratives boules de Noël, en particulier chez les protestants pour se distinguer des crèches catholiques.

La plus ancienne trace écrite de cette vente d'arbres a été retrouvée en Alsace en 1521. En France le 1er sapin décoré fut celui de Versailles en 1538 par l'épouse de Louis XV, Marie Leszczyńska. A Paris le 1er sapin sera érigé en 1837 et ce n'est qu'à partir de 1960 que le phénomène s'installera dans la plupart des maisons d'occident.

Quelle que soit la croyance de chacun, Noël est aujourd'hui une fête qui prône la fraternité, la solidarité, la joie ... et les cadeaux !



CROMEX

PEINTURE INDUSTRIELLE ET DÉCORATIVE

REMISES
IMPORTANTES
SUR TOUTES LES
PEINTURES
CROMEX

PRODUCTION
PROPRE DEPUIS 1997
PEINTURES,
ACCESSOIRES,
ETC.

C/Campinya Nau II
17600 Figueres
Telfs. 972 607 298 - 633 077 074
pinturescromexfigueres@gmail.com

LES 13 DESSERTS DE NOËL

Par Annie Laurent-Peron & Aurore Velasco



Il semble que la première mention des treize desserts n'apparaisse qu'en 1925 comme symbole des 12 apôtres et le Christ. Ils doivent rester 3 jours sur la table et tous les convives doivent en goûter.

En premier les quatre mendiants et leur signification religieuse :

- Les figes sèches, dont la couleur grise symbolise l'ordre des Franciscains,
- Les raisins secs, qui représentent les Dominicains,
- Les amandes représenteraient les Carmélites,
- Les noix ou noisettes symbolisent les Augustins.

Viennent ensuite les fruits frais qui, comme le veut la tradition, sont conservés depuis le mois de septembre dans les caves et greniers, progressivement rejoints par les fruits des anciennes colonies :

- Le raisin, conservé depuis les vendanges de l'automne à Noël,
- Le melon d'eau de fin de saison a la particularité de bien se conserver,
- L'orange, qui représente la richesse, progressivement remplacée par la mandarine,
- Les dattes sont le symbole du Christ venu d'Orient,
- Un fruit exotique : kiwi, ananas, mangue...

Enfin, les confiseries et pâtisseries :

- La pompe à huile, parfumée à la fleur d'orange ; selon la tradition, il faut rompre la pompe à huile comme le Christ a rompu le pain pour ne pas se retrouver ruiné l'année suivante,
- Le nougat blanc, aux noisettes, pignons de pin et pistaches,
- Le nougat rouge à la rose et aux pistaches,
- Le nougat noir, au miel fondu cuit avec des amandes.

Sources : Région Sud Provence, Alpes, Côtes d'Azur

Connaissez-vous la différence entre mantecados et polvorones ?

La première différence visible à l'œil nu : les polvorones sont ovales et un peu plus grands, les mantecados sont ronds.

Quant aux ingrédients, les polvorones sont à base de beurre, sucre, farine et amandes, graines de sésame, saupoudrés de sucre glace. Les mantecados sont composés de beurre (en plus grande quantité), sucre, farine, œufs, des amandes et ils sont recouverts de graines de sésame. Aujourd'hui on peut aussi trouver des mantecados de diverses saveurs (cannelle, citron, chocolat, noix de coco,...).



VILLANCICOS

Par Aurore Velasco

À l'approche de Noël nous entendons partout dans les villes les chants joyeux et typiques de cette époque, les villancicos (chants de Noël) qui remontent au XVème siècle.

À l'origine les villancicos étaient des chants poétiques profanes qui accompagnaient les danses médiévales. Le mot villancico désigne un type de chanson populaire laïque chantée à l'origine par les villanos (vilains) et qui à la Renaissance se convertit en chanson à une voix avec un accompagnement de la vihuela (petit instrument cousin du luth renaissance) ou en chanson pour plusieurs voix.

La véritable genèse des villancicos commence lorsque les thématiques deviennent religieuses et la tradition devient alors de les chanter à la période de Noël. L'Église reprit à son compte les coutumes populaires, s'appropriant des villancicos pour les inclure dans la liturgie et créa ses propres villancicos religieux dans un recueil nommé « chansons pieuses ».

En Espagne il existe une variété de villancicos, les villancicos gitans qui se différencient des chants classiques par leurs airs de flamenco. Ils font référence à la culture populaire andalouse, mêlant la douleur et la joie, racontant la vierge (toujours gitane), Joseph (quelquefois non gitan), l'enfant Jésus, les arbouses, la nourriture et des scènes du quotidien, mais surtout l'immense bonheur à l'idée de la prochaine arrivée du « Niño de Dios ».

Les villancicos gitans s'accompagnent de zambomba (tambour artisanal fait d'une peau tendue

sur un pot en terre, percée d'une baguette), du tambourin et de la bouteille d'Anis del Mono, dont la surface en verre grattée à la cuillère, produit un son particulièrement adapté à l'accompagnement de cette musique.

Le plus populaire de tous les villancicos et dont les paroles retentissent encore longtemps bien après Noël est «los peces en el río», dont voici les paroles :

*La Virgen se está peinando
entre cortina y cortina,
sus cabellos son de oro
y el peine de plata fina.*

*Pero mira como beben los peces en el río,
pero mira como beben por ver a Dios nacido.
Beben y beben y vuelven a beber,
los peces en el río por ver a Dios nacer.*

*La Virgen lava pañales
y los tiende en el romero,
los pajarillos cantando
y el romero floreciendo.*

*Pero mira como beben los peces en el río,
pero mira como beben por ver a Dios nacido.
Beben y beben y vuelven a beber,
los peces en el río por ver a Dios nacer.*

A vos zambombas !!

Article 18 de la Convention entre la République Française et le Royaume d'Espagne en vue d'éviter les doubles impositions et de prévenir l'évasion et la fraude fiscales en matière d'impôts sur le revenu et sur la fortune: **Sous réserve des dispositions de l'article 19, paragraphe 2, les pensions, et autres rémunérations similaires, payées à un résident d'un État contractant au titre d'un emploi antérieur, ne sont imposables que dans cet État.**

¿Plus d'informations?

taxalia

ASSESSORIA
CONSULTING

Conseil fiscal entreprises et particuliers // résidents et non résidents // déclarations de revenus gestion d'héritage et d'achat-vente // Comptabilité // Conseil en droit du travail et du commerce // Sociétés

LA «FAKE NEWS» DU SAINT-NICOLAS

Par Philippe Forthoffer

Le 6 décembre de nombreux pays d'Europe fêtent St Nicolas (connu aussi sous le nom de Nicolas de Myre) une tradition qui se perpétue depuis le XVIII^e siècle. Évêque, personnage aux multiples facettes ou casquettes, Saint Nicolas est connu pour son investissement au sein de l'Église, puisqu'il a de son vivant participé au Concile de Nicée. Grand penseur de l'Église, défenseur de la foi chrétienne, personnage de légende, patron vigilant des vieux garçons, prototype du Père Noël, patron des écoliers et depuis 1477, Saint patron de la Lorraine.

Homme d'une grande générosité, il s'est mis en tenue de travail pour venir en aide aux plus démunis. Reconnaissante pour son œuvre, sa grandeur d'âme et son don de soi, l'Église de Rome le canonisa vers 350. A sa mort, il est inhumé dans la crypte de l'église éponyme située dans la ville de Myre (aujourd'hui rebaptisée Demre) dans la province d'Antalya, en Turquie.

Après sa mort, Saint Nicolas attise les convoitises, reste très vénéré, faisant l'objet d'un véritable culte au vu des milliers de pèlerins qui convergeaient vers Myre. En 1087, lors de la première croisade (dans ce qu'on appelle aujourd'hui le trafic des reliques), des marins italiens se sont empressés de ramener les ossements de Saint Nicolas à Bari, dans la région des Pouilles. On y édifia une église pour y déposer les reliques du Saint Homme. Pour compléter ce récit historique et selon la tradition rapportée par un



Saint Nicolas, auteur anonyme, musée du Prado

>>>

Si quieres publicar tu anuncio
en **LE PETIT POISSON**,
contacta al 696 07 88 44.

Si vous voulez placer votre publicité
dans **LE PETIT POISSON**,
contactez-nous au 696 07 88 44.

marin ayant participé à la translation, le chevalier lorrain Aubert de Varangéville aurait volé l'os d'une phalange de la main droite de Saint Nicolas dans la basilique de Bari pour la rapporter en Lorraine, à Saint-Nicolas-de-Port où elle devient un objet de pèlerinage nicolaien majeur.

L'histoire aurait pu s'arrêter là ! Mais le 12 novembre 2022, le Hüniget Daily News, relayé par la BBC, annonce que le corps de Saint Nicolas reposerait à Myre, en Turquie, au lieu de la sépulture bien connue de Bari.

Un article pour rien ? Une fake news ? Une fausse nouvelle ? Journal mal inspiré ?

A lire cet article, le lecteur est forcé de conclure : les reliques de Bari, vénérées depuis le XI^e siècle ne seraient pas celles de l'Évêque de Myre. Choc à Bari ! Pour l'instant et jusqu'à preuve du contraire les restes de la dépouille de Saint Nicolas reposent bien à Bari (et accessoirement à Venise). A Myre en Turquie, dans l'Église Saint Nicolas qui est aujourd'hui un musée, se situe simplement l'ancienne sépulture de Saint Nicolas que les archéologues turcs pensent avoir localisée, sans apporter toutefois des preuves. Mais ces découvertes qui datent déjà de plusieurs années et au sujet desquelles on n'apprend rien de nouveau, semblent corroborer plutôt qu'infirmer le récit des marins de Bari qui, un 9 mai 1087, s'emparent des restes de Saint Nicolas au motif de les mettre à l'abri de l'avance turco-musulmane en Lycie. Les moines locaux leur avaient justement indiqué l'emplacement de la tombe.

«Errare humanum est, persevarare diabolicum». A preuve du contraire, cet article n'a rien qui puisse être de nature à bouleverser quoi que ce soit de ce qui nous concerne en Europe occidentale. Et ces découvertes sont connues depuis 2017. Mais chaque année à la veille de St Nicolas les Turcs communiquent autour de cette tombe et de ces découvertes



à des fins touristiques. Mais cela va sans dire, ce sujet n'est pas un sujet comme les autres. Les Lorrains et les catholiques sont attachés à cette importante et plus ancienne tradition, celle qui a fondé le pèlerinage de Saint Nicolas à Bari et Saint-Nicolas-de-Port.

Faut-il vraiment s'empresser de réagir à la moindre rumeur, à la moindre communication venue d'Asie mineure, et à partir d'aucune information nouvelle, juste un article de presse comportant des erreurs dans le but de créer du «sensational» et briser ce qui est au cœur de nos plus grands archétypes régionaux, culturels et religieux ? Ils convient d'être très prudent quand on touche à ces sujets.



Saint Nicolas de Bari

Article 18 de la Convention entre la République Française et le Royaume d'Espagne en vue d'éviter les doubles impositions et de prévenir l'évasion et la fraude fiscales en matière d'impôts sur le revenu et sur la fortune:
Sous réserve des dispositions de l'article 19, paragraphe 2, les pensions, et autres rémunérations similaires, payées à un résident d'un État contractant au titre d'un emploi antérieur, ne sont imposables que dans cet État.

Plus d'informations?



taxalia

ASSESSORIA
CONSULTING

Conseil fiscal entreprises et particuliers // résidents et non résidents // déclarations de revenus gestion d'héritage et d'achat-vente // Comptabilité // Conseil en droit du travail et du commerce // Sociétés

LAS CAMPANADAS, LA ST SYLVESTRE À L'ESPAGNOLE

Par Annie Laurent-Peron & Aurore Velasco

Le 31 décembre à 11h30, le monde hispanique a les yeux rivés sur le Reloj de Gobernación (plus connu comme Reloj de la Puerta del Sol), installé au milieu du XIX dans le clocher de la Real Casa de Correos de la Puerta del Sol, à Madrid. Ce bâtiment fût après la guerre civile la prison où l'on détenait et torturait les opposants au régime franquiste. Devant le portail se trouve le km 0, origine et référence de toutes les routes espagnoles.

Vous voulez avoir de la chance en 2024 ? Suivez la tradition espagnole qui consiste à manger 12 grains de raisin au son des 12 coups de minuit le 31 décembre, au son de las campanadas. Une première référence est faite en 1894 dans le journal El Imparcial.

Peu avant minuit, le battant des quarts ou toques de los cuartos frappe chaque seconde. Après le dernier son de cloche, on peut voir une grosse boule

dorée descendre lentement dans le clocher pour prévenir de l'imminente fin d'année. Puis viennent les 12 coups de minuit, 3 secondes chaque coup, pendant que la boule reprend sa place. La tradition consiste à avaler un grain de raisin au rythme de chaque son de cloche.

Cette coutume symbolise le passage à la nouvelle année, laissant derrière une année chargée de bons et mauvais moments. La tradition veut également que l'on porte des sous-vêtements rouges pour l'occasion.

Cet évènement est retransmis par toutes les chaînes de télévision et radio espagnoles.

Si vous parvenez à manger tous les grains à temps, vous vivrez une année placée sous le signe de la chance. N'hésitez pas à tester votre rapidité cette année, vous ne serez pas déçus !!



L'OR ANTIC

Des de 1980

COMPRO ORO

JOIES (cadenes, pulseres, etc.)

lingots, monedes d'or i de plata i ANTIGUITATS

TASSACIÓ GRATUÏTA

MÀXIMA DISCRECIÓ

PAGAMENT EL MÀXIM I AL COMTAT



C/ Lasauca, 10 - 17600 FIGUERES - Tel. 972 674 048
compravenda@lorantic.com - www.lorantic.com

UNE TRADITION CATALANE : LE « CAGA TIÓ »

Source : *Equinox-magazine*

Le Caga Tió est un tronc de plus ou moins grande taille avec des yeux ronds et un grand sourire. Il porte sur la tête une « barretina », le bonnet typique catalan de laine et de couleur rouge, avec une ligne noire à la base.

Le petit tronc bien sympathique est l'une des traditions les plus attendues par les enfants à l'approche de Noël. Pourquoi ? Parce qu'il donne des cadeaux aux plus petits ! Pour être plus précis (et moins glamour), il défèque des cadeaux. En effet, la tradition populaire veut que les chérubins, sous le regard attendri des parents, frappent de coups de bâton le tronc en bois. Avant le réveillon de Noël, il se produit donc la célèbre « cagada del Tió » (que nous ne traduirons pas par bienséance). Pendant qu'ils maltraitent ce pauvre petit tronc qui continue de leur sourire, les enfants chantent en cœur :

**Caga tió,
tió del bo,
si no,
et dono un cop de bastó**

qui peut se traduire par :

“Caga tió, le bon tió, sinon, je te donne un coup de bâton”.

Le tronc porte alors un chiffon sur lui, pour qu'il n'attrape pas froid. Comme par magie, les cadeaux apparaissent en-dessous. En général, ils sont de petite taille ou ne sont que quelques sucreries ou turrón. Les plus beaux cadeaux arrivent plus tard, avec les Rois Mages le 6 janvier.



Le Caga Tió est généralement situé dans la cuisine à partir du 8 décembre (jour de l'Immaculée Conception). On installe devant lui une assiette contenant des oranges ou des biscuits. Il faut bien prendre soin du Caga Tió et le gâter, sinon, il ne fera pas beaucoup de cadeaux.

Pour la petite histoire

Le Tió de Nadal est une tradition d'origine rurale apparue en Catalogne et Aragon. Il s'agit originellement d'un tronc qui brûle dans le foyer pour réchauffer l'atmosphère froide de Noël. Les cendres étaient ensuite éparpillées dans les champs.

Peu à peu, la tradition a évolué à la fête enfantine que nous connaissons aujourd'hui. Le tronc a été notamment humanisé par ses deux yeux ronds, sa bouche souriante et la barretina. Bien que le père Noël soit de plus en plus présent en Catalogne, le Caga Tió reste un élément incontournable d'un Nadal attendu de tous, des petits comme des grands.

Source : *Equinox-magazine*



L'ÉPIPHANIE

Source : *Equinox magazine*

En France, on célèbre l'Épiphanie, ou la Fête des Rois, au début du mois de janvier en mangeant la traditionnelle galette des rois. Pour l'Espagne en revanche, il s'agit de la plus ancienne des fêtes traditionnelles, à ne surtout pas manquer. Petit retour sur l'origine de l'Épiphanie et de ses rois.

La majorité des pays Européens fête encore les Rois Mages le 6 janvier, mais pour beaucoup d'entre eux c'est une simple question de gâteau en famille ou entre amis. L'Espagne, quant à elle, est l'un des pays les plus attachés à l'Épiphanie en Europe. Il s'agit d'une grande fête où les Espagnols reçoivent des cadeaux de Noël et durant laquelle des défilés ont lieu dans les rues. Mais d'où vient cette tradition ?

Qui sont les Rois Mages ?

D'après les nombreuses histoires et mythes sur la naissance de Jésus, des Rois Mages seraient venus d'Orient pour rendre visite au nouveau-né. La première fois que ceux-ci étaient nommés, aucun nom n'apparaissait et personne ne savait combien ils étaient. L'histoire raconte simplement qu'une étoile a guidé ces Mages de l'Orient vers l'étable où Jésus était né, afin qu'ils puissent l'adorer et lui offrir or, encens et myrrhe. Ce n'est que des années plus tard, au Moyen-Âge, que les Mages ont été baptisés Melchior, Gaspard et Balthazar et que cette tradition s'est instaurée dans la société espagnole.

La Cabalgata de los Reyes, c'est quoi ?

En 1885, une grande parade pour l'arrivée des Rois Mages est organisée. C'est ce qui se passe chaque année le 5 janvier, la Cabalgata de los Reyes Magos. A cette période de l'année, les rues sont encore décorées avec de magnifiques lumières de Noël, ce qui donne à ce défilé un air féerique. Les chants de Noël donnent des frissons et sur les places principales des crèches sont représentées.

C'est dans cette atmosphère que les Rois Mages arrivent sur leurs chameaux chargés de cadeaux et de friandises. Les enfants reçoivent alors une tonne de friandises et ont l'occasion de laisser leur lettre aux Rois, comparable à la lettre au Père Noël en France. Le soir de l'arrivée des Rois Mages, les enfants iront également se coucher tôt en laissant leurs chaussures pour que les Rois y déposent des cadeaux en échange des quelques friandises placées dedans. Après tout, il n'y a pas que le Père Noël qui est gourmand !

Le Roscón de Reyes

Le lendemain de la Cabalgata, les enfants se lèvent et découvrent que les Rois ont mangé toutes les sucreries et les ont remplacées par une tonne de cadeaux (ou un morceau de charbon pour les enfants moins sages). Han venido los reyes ! (trad: Les Rois mages sont passés !). C'est la phrase exclamée dans presque toutes les maisons espagnoles le 6 janvier. Les familles espagnoles ouvrent alors leurs cadeaux et terminent ces fêtes en préparant et/ou dégustant le Roscón de Reyes ensemble.

Ce dessert est l'équivalent de la galette des rois française, sous forme de brioche décorée de fruits confits. Elle aussi contient une fève, ainsi qu'un haricot. Selon la tradition, celui qui trouve la fève est "roi du jour" et celui qui trouve le haricot payera le prochain Roscón.

Pourquoi des cadeaux en janvier ?

La logique des Espagnols de donner les cadeaux de Noël le 6 janvier, au lieu du 24 ou du 25 comme en France, a du sens. Les Rois Mages ne seraient arrivés, en effet, que le 6 janvier à Bethléem pour offrir l'or, l'encens et la myrrhe à Jésus, c'est aussi ces jours-là que les Espagnols ont choisis pour donner les cadeaux à leurs enfants et leurs proches.



L'AUGMENTATION DES PRIX

Source : *Equinox magazine*

L'inflation continue d'affecter le porte-monnaie des Catalans avec une hausse des prix à 3,4% en septembre. Les prix des produits alimentaires ont particulièrement augmenté depuis l'année dernière.

Les résidents en Catalogne l'ont sans doute remarqué en faisant leurs courses : les aliments ont subi une très forte hausse depuis l'été 2022. Ils coûtent dans leur ensemble 10% plus cher qu'il y a un an, avec la véritable flambée de certaines denrées. Le sucre a ainsi vu son prix augmenter de 46%, l'huile de 39%, la viande de porc 15%, le lait 12% et les pommes de terre 11%.

Mais la hausse des prix touche aussi les carburants, qui ont encore monté de 2,1% en un mois. Les Catalans sont ainsi de plus en plus nombreux à préférer les transports en commun à la voiture, encouragés également par les mesures d'aide anti-inflation du gouvernement espagnol. Jusqu'à la fin de l'année au moins, l'Etat prend en charge l'intégralité ou la moitié des trajets quotidiens en train ou métro.

La dernière étude de l'Institut National des Statistiques (INE) comporte toutefois une bonne nouvelle : le coût de la distribution d'eau a chuté de 26%.



VIE DU COMITÉ DIRECTEUR

« On écrit sur les murs le nom de ceux qu'on aime... »
Tout le monde connaît cette chanson de Demis Roussos que notre chorale a magnifiquement interprétée lors de l'AG d'avril dernier. Est-ce pour lui rendre hommage, ou pour apporter une contribution à nos ateliers peinture ? On ne le sait pas mais nous avons découvert un matin, dans l'escalier menant à notre local de la rue Dr Fleming, une série de peintures à notre gloire. Au vu de la qualité perfectible de ses œuvres, nous ne pouvons que conseiller à ce peintre primaire de participer à nos ateliers animés par Colinne, elle se fera un plaisir de lui enseigner les rudiments de cet art. Mais, précision utile, qu'il se souvienne que l'horaire de cet atelier c'est les jeudi de 3 à 5h de l'après-midi, pas du matin !

Mais laissons la parole à Colinne pour quelques lignes sur les derniers travaux en art abstrait de son atelier :

« La peinture abstraite est une forme d'art dont le but n'est pas de copier la réalité ni d'en créer une, mais de vivre une expérience visuelle et de ressentir des émotions. L'abstrait fait appel à l'imagination, on y utilise des codes différents. Peindre n'est pas une démarche intellectuelle, c'est une démarche d'instinct, de ressenti, de libération ou de retenue, suivant la main qui tient le pinceau.

A l'Amicale, mes amis de l'atelier ont pour la première fois expérimenté cette technique. Ils en sont ressortis surpris de l'exaltation éprouvée à travers les couleurs, les formes simples et les matières, et la joie de travailler sur de grands formats.

Je suis fière d'eux et du résultat obtenu : il est superbe ! Nous allons donc renouveler l'expérience avec, bien sûr, le même émerveillement, et la même confiance en soi redécouverte. Voici quelques images, tirées au sort, de leur travail. »



**CLÍNICA
VETERINARIA
DR. GOMIS**



**MEDICINA INTERNA · CIRURGIA · TRAUMATOLOGIA · RAIGS X
ANÀLISIS CLÍNIQUES · VACUNACIONS · ECOGRAFIES**

veterinaris@clinicagomis.com
www.clinicagomis.com



Av. Arquitecte Gaudi, 16
17480 ROSES
Tel. 972 25 69 96
Horari visita:
De dilluns n. divendres
10h-14h / 15h-20h

Sector Noguera, 50
17487 EMPURIABRAVA
Tel. 972 45 12 63
Horari visita.:
De dilluns a divendres 10-20h
Dissabtes 10h-15h

Av. Ave Maria, 15-17
17130 L'ESCALA
Tel. 972 77 03 23
Horari visita:
De dilluns a divendres 11-14h I 17-20h
Dissabtes 11-14h

NOËL EN CUISINE

Annie Laurent-Peron et Aurore Velasco

En Espagne, les grands repas de Noël débutent souvent par des hors-d'œuvre qui évoquent des tapas comme fromages, fruits de mer -dont les pousse-pied très prisés-, coquillages et charcuterie bien sûr. L'entrée ensuite, est généralement constituée d'un potage ou d'un bouillon, parmi les plus traditionnels : le puchero (Andalousie), l'escudella (Catalogne), la soupe à l'ail (Castille-la Manche, notamment), le velouté aux amandes (Îles Baléares) et la soupe de truite (Castille-León). Les plats de résistance sont constitués essentiellement de viandes (agneau ou cochon de lait, dinde) ou de poissons cuits au four (dorade, bar). Les desserts sont variés et très, très sucrés ! Parmi les plus connus on trouve les polvorones, les mantecados et les massepains.

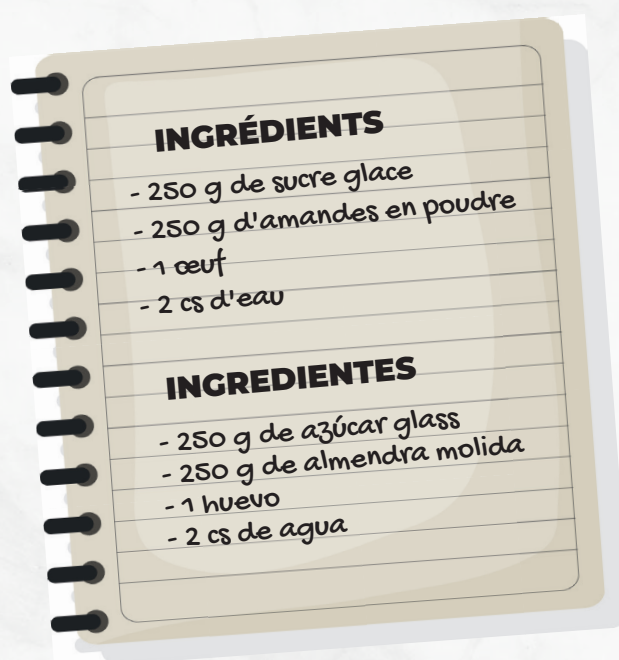
Massepain de Tolède

PRÉPARATION

Dans un récipient (ou robot ménager), mélanger le sucre glace avec les amandes en poudre, puis rajouter le blanc d'œuf légèrement moussé. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, si la pâte est trop sèche, rajouter 2 cs d'eau. Couvrir avec un film transparent et laisser reposer la pâte minimum 1h dans un endroit frais. Au moment de son utilisation, saupoudrer de sucre glace, pétrir et façonner des figures selon vos souhaits. Badigeonner les figures avec du jaune d'œuf et enfourner 3 minutes à 200°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

PREPARACIÓN

En un bol (o robot de cocina) mezclar muy bien el azúcar glass con la almendra molida, y añadir la clara de huevo ligeramente batida hasta obtener una masa homogénea. Cubrir con un film de plástico y dejar reposar durante mínimo 1h en un sitio fresco. Antes de utilizar la masa polvorear azúcar glass, masar y realizar figuritas según su gusto. Untar con yema de huevo y hornear a 200 °C durante 3 minutos hasta que se doren.



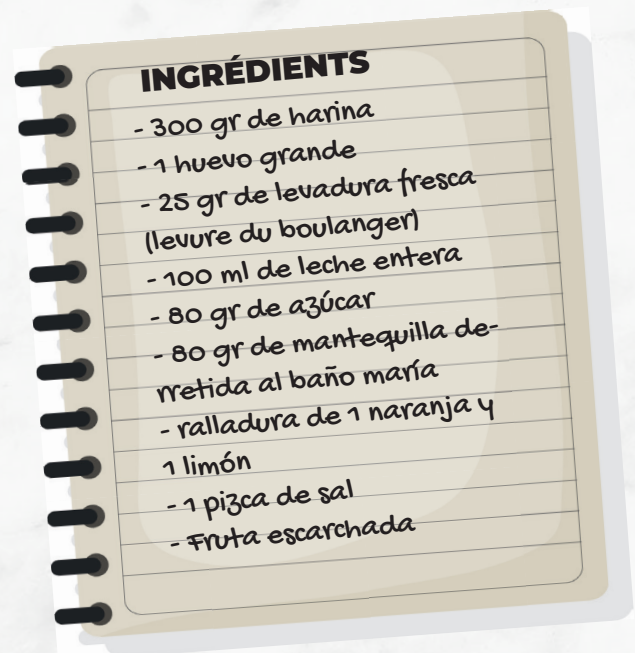
Roscón de Reyes

Le roscón de reyes, ou équivalent espagnol de notre galette des Rois, est sur toutes les tables le 6 janvier pendant l'ouverture des cadeaux, mais on le trouve également au Portugal, au Mexique et en Argentine. Ce gâteau n'a cependant aucune relation avec la naissance du Christ ou l'arrivée des Rois Mages à Bethléem. Le roscón de reyes apparaît au II^{ème} siècle avant J.C., lors des "Saturnales", fête païenne en honneur de Saturne, Dieu des récoltes. Pour célébrer cette période de l'année, on consommait un gâteau dans lequel on introduisait une fève, signe de prospérité. Cette tradition disparaît avec l'hégémonie de la religion chrétienne et c'est Felipe V qui la remet au goût du jour. On y cache une pièce de monnaie, celui qui la trouve revêt la couronne et aura de la chance toute l'année. Celui qui a le malheur de tomber sur la fève paiera le roscón l'année suivante et voit son année mal commencer ! Aujourd'hui, on met 2 surprises dans le roscón, la figura (figurine) qui octroie la couronne et symbolise la chance, el haba (la fève), qui implique de payer le roscón l'année suivante et augure la malchance pour les douze prochains mois !



PRÉPARATION

1. Dissoudre la levure dans le lait tiède, et bien mélanger.
2. Rajouter une cs de farine, mélanger et recouvrir d'un film plastique. Laisser reposer 15 min.
3. Pendant ce temps dans un bol bien mélanger la farine avec le sucre, puis verser le reste des ingrédients : les zestes, l'œuf, le sel et le beurre fondu. Mélanger avec les mains.
4. Rajouter la pâte laissée en attente en plusieurs cuillerées, environ 3 à 4.
5. Laisser reposer 40 à 50 min, jusqu'à ce que la pâte monte jusqu'à deux fois son volume. La pâte sera gluante, elle prendra sa texture définitive plus tard.
6. Passé ce délai, pétrir la pâte avec les mains. On obtient une pâte qui se décolle facilement.
7. Disposer la pâte en forme de couronne avec les mains ou dans un moule à baba et rajouter les fruits confits.
8. Enfourner pendant 30 min à 170°C et jusqu'à ce qu'il soit doré.



PREPARACIÓN

1. Calentar un poco la leche y disolver la levadura fresca en la leche tibia. Mezclar bien con una cuchara.
2. Añadir una cucharada grande de harina. Mezclarlo todo bien, tapar y dejar reposar unos 15 min.
3. Mientras tanto, poner en un bol hondo la harina con el azúcar y el resto de ingredientes : las ralladuras, el huevo, la sal y la mantequilla derretida. Mezclar con las manos.
4. Ir incorporando poco a poco, como en tres veces, la masa en reposo con la levadura.
5. Dejar reposar al menos 40 o 50 min hasta que doble su volumen. La masa debe ser pegajosa, luego tomará más cuerpo.
6. Pasado ese tiempo hay que volver a amasar con las manos, hasta obtener una masa que se desprenda fácilmente de las manos.
7. Con las manos, dar a la masa una forma de corona, o usar un molde redondo. Añadir la fruta escarchada.
8. Hornear a 170°C unos 30 min hasta que dore.

SUDOKU

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



DESSIN HUMORISTIQUE



Yolanda Herruzo Hinojosa

GESTOR INMOBILIARIO - ASOCIADO AEGAI 3819



yolandaherruzo@gmail.com



+34 639 645 575



www.yolandaherruzo.com



ACHAT ET VENTE DE BIENS IMMOBILIERS



GESTIONS IMMOBILIAIRES ; DONATIONS, SUCCESSIONS, TRAITEMENT DES ACTES DE CV, EXTINCTION USUFRUIT ET CONDOMINIUM



DEMANDE NIE ; NUMERO IDENTIFICATION ETRANGER



IMPOTS NO RESIDENTS, (IRNR MOD 210) SUR LES REVENUS DES NON RESIDENTS



ASSURANCES: MAISON, VOITURES, BATEAUX ...



GESTION ET SYNDIC DE COPROPRIETÉS

SUDOKU

SOLUTIONS

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



est devenu



AUTOSÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE

Une marque du groupe SGS

LE BOULOU
Derrière LIDL

04 68 87 14 20

ZA Le Boulou · 1ère sortie autoroute en France

SOLOVIDA

MASIA-RESTAURANT

- 1698 -



MOLT MÉS QUE UNA BONA CUINA

Plaça Catalunya nº 14, Palau-Saverdera

+(34) 683 57 61 64
@solovida_restaurant
www.solovida.es

Marchés d'antiquités, aux puces et collectionneurs

BARCELONA	Lundi, mercredi, vendredi, samedi place les Glories de 8h. à 17h.
FIGUERES	Sur la rambla, tous les 3 ^{ème} samedis du mois, collectionneurs et antiquités
CADAQUÉS	Promenade, tous les derniers dimanches de chaque mois, antiquités
BASCARÀ	Tous les 1 ^{er} dimanches de chaque mois, marché aux puces de 9h. à 14h.
PALS	Place Catalunya, samedi de 9h. à 14h.
SANTA CRISTINA D'ARO	Place Salvador Bonet, tous les 1 ^{er} dimanches du mois de 9h. à 14h.
SAN FELIU DE GUÍXOLS	Place du marché, tous les 1 ^{er} samedis du mois, marché commercial
PALAFRUGELL	Place Nova, tous les 1 ^{er} dimanches de 9h. à 14h.
TORROELLA DE FLUVIÀ	Place du marché, tous les dimanches de 9h. à 14h.
BEGUR	Tous les vendredis, marché aux peintres de 18h. à 23h.
BEGUR	Tous les mardis, jeudis, dimanches de 18h. à 23h. marché artisanal
BESALÚ	Place de l'Église, tous les 3 ^{ème} dimanches du mois, collections et antiquités de 9h. à 14h.
VERGES	Esplanade de la Cruilla, tous les dimanches, brocante, vintage et art de 8h. à 14h.

Marchés hebdomadaires dans la région

Dimanche	Roses, Bascarà, L'Escala, Palafrugell, Sant Feliu de Guíxols
Lundi	Cadaqués, Torrella de Montgri
Mardi	Castelló d'Empúries, Figueres, Pals, Palamós, Girona, Lloret del Mar
Mercredi	Llança, St Pere Pescador, Begur
Jeudi	L'Estartit, Figueres, Tossa de mar v
Vendredi	Le Port de la Selva, Portbou, La Bisbal, Platja d'Aro, Portbou
Samedi	Empuriabrava, Girona, Figueres, Sant Miquel de Fluvià, Vilamalla, St Cristina d'Aro



NOUS SOMMES ARRIVÉS
A EMPURIABRAVA

FIGUERES

+34 972098237

C/ Carrer Nou, 235

EMPURIABRAVA

+33 684704304

C/ Flamicell, 16

C/ Gran reserva



VENTE, LOCATION ET ENTRETIEN

VTT/VTC

VÉLO ÉLECTRIQUE

SCOOTER ÉLECTRIQUE

E-SCOOTER

VENEZ

DECOUVRIR

NOTRE LARGE

GAMME DE VÉLOS,

TROTTINETTES, SCOOTERS

ET ASSISTANCE TECHNIQUE

crazy.bike.costabrava@gmail.com

PROFESSIONNELS DE SANTÉ PRÉSENTS SUR ROSAS ET EMPURIABRAVA

Voici une nouvelle liste non exhaustive des professionnels de santé présents sur Rosas et Empuriabrava. Tous les professionnels présents sur cette liste qu'ils soient publics ou privés sont reconnus par la *Generalitat de Catalunya*. Cette liste sera remise à jour avec le temps. N'hésitez pas à communiquer les professionnels de santé chez qui vous allez afin de compléter cette liste.

MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE

Pensez à prendre votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)

Numéro de Téléphone unique d'urgence 112

Il existe un CAP dans toutes les villes d'Espagne, le numéro de téléphone du CAP de Llança est dans le petit poisson dans la rubrique des numéros d'urgence.

ROSES

MÉDECINE PUBLIQUE

Centre d'attention primaire de Roses (CAP)

23, Ctra del Mas Oliva - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 15 37 59

MÉDECINE GÉNÉRALE PRIVÉE

Liste non exhaustive des thérapeutes de médecine générale reconnus par la *Generalitat de Catalunya*.

Centre Médical Place de Catalogne

7, pl de Catalunya - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 25 71 91

Vous pourrez trouver ici en plus de la médecine générale, un dentiste, un dermatologue ou un cardiologue entre autre.

Centre Médical PERSALUD

23, Gran Via Pau Casals - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 15 29 38 / [+34] 609 79 09 18

Centre Médical Roses

59, C. del Cap Norfeu - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 15 22 88

Dr. HUBERT

22, Arquitecte Gaudi - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 15 46 00 / [+34] 636 494 997

Dr. Marc ADASY

164, Av. Joan Carles I - 17487 EMPURIABRAVA

Tel: [+33] 664 73 24 41 - [+34] 627 77 26 01

CLÍNICA HERA

C/Port Grec, 40, PB, 17487 Empuriabrava

Tel: [+34] 972 45 01 51

PHARMACIES DE ROSAS

Pharmacie BOSCH

93, C. de Tarragona - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 45 82 26

Pharmacie CASAS

27, Av. de la Gola de l'Estany

17480 ROSES/SANTA MARGARIDA

Tel: [+34] 972 25 56 58

Pharmacie CELRÀ

47, C. del Cap Norfeu - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 45 91 59

Pharmacie CORBALÁN

5, C. del Doctor Jaume Pi i Sunyer - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 25 62 33

Pharmacie GONZÁLEZ

206, Gran Via de Pau Casals - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 15 25 39

Pharmacie GRATACOS

6, Pl. de Llevant - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 25 78 49

Pharmacie HARO

85, Gran Via de Pau Casals - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 25 63 75

Pharmacie LACAL

25, C. de Sant Elm - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 25 63 89

Pharmacie MARTINEZ

17, C. de la Pujada del Puig Rom - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 25 48 02

Pharmacie ROIG

109, C. de la Riera Ginjolers - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 152 326

Pharmacie TOLDRA

5, C. Dr. Pi i Sunyer - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 256 233

Pharmacie VÁZQUEZ

23, C. de Pep Ventura - 17480 ROSES

Tel: [+34] 972 25 49 59

DENTISTE, CLINIQUE DENTAIRE

Implant Center Roses

210, Gran Via Pau Casals - 17480 ROSES

Tel: +34] 972 25 54 72

OSTÉOPATHE

Steve JUND, Ostéopathe Eur. Ost. D.O.

1, Carrer Cala Nans

17480 ROSES / SANTA MARGARIDA

Tel: [+34] 666 154 883 / [+33] 6 18 64 08 27

NATUROPATHE ET SOPHROLOGUE

Marion Gaillien

C/Vernar castellnou, 37 Castelló d'Empúries

Tel: (+34) 602 547 239

EMPURIABRAVA

MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE

Centre d'attention primaire de Castello

d'Empúries (CAP)

Rentador - 17486 CASTELLÓ D'EMPÚRIES

Tel: [+34] 972 25 08 62

Dispensaire d'Empuriabrava

Av. Pompeu Fabra - 17487 EMPURIABRAVA

Tel: [+34] 972 45 38 75

PHARMACIES DE CASTELLÓ / EMPURIABRAVA

Pharmacie ALSINA

43, Santa Clara - 17486 Castelló d'Empúries

Tel: [+34] 972 25 00 27

Pharmacie BURSET

87, Badia - 17487 Empuriabrava

Tel: [+34] 972 45 12 55

Pharmacie CAMPS FONT

40 Puigmal, 4B - Av. Marinada

17487 Empuriabrava

Tel: [+34] 972 45 02 09

Pharmacie CROSAS

14, Alfons XIII - 17486 Castelló d'Empúries

Tel: [+34] 972 25 01 08

Pharmacie FAJOL

78 B Pení - Av. Joan Carles I

17487 Empuriabrava

Tel: [+34] 972 45 16 64

Pharmacie FORNELLS

15A Pla de Roses, baixos

17487 Empuriabrava

Tel: [+34] 972 45 20 78

Pharmacie MENENDEZ

1, Port Banyuls - Av. Joan Carles I

17487 Empuriabrava

Tel: [+34] 972 45 20 95

PHARMACIES DE GARDE

Les pharmacies prennent leur garde le jour à 9h du matin et ferment le lendemain à 9h.



Amicale des Français du Haut Ampurdan et de leurs amis Francophones



L'Amicale existe depuis 1993 à l'initiative de Mario FABREGA, alors attaché consulaire. Depuis sa fondation, l'amicale a permis à beaucoup de Français et d'amis francophones de se connaître. Elle compte plusieurs centaines de membres, dispose de locaux et d'outils modernes et fait preuve d'un réel dynamisme.



Le Comité de Direction octobre 2023



Président
Christian Peron-Debarbieri



Vice-Président
Pierre Verzi



Trésorière
Martine Dubois



Secrétaire Générale
Elizabeth Andrés



Secrétaire Générale
adjointe Sylvie Voltz



Georges
Malolepszy



Antoine
Palazzolo

Collège des Anciens Présidents (membres consultatifs)



Jean-Marc Blamoutier



Jean-Michel Dolat



Mario Fabrega

DES ACTIVITÉS DE TOUS ORDRES :

● ACTIVITÉS PHYSIQUES (de loisir ou plus sportives selon les goûts et capacités):

Marches et randonnées
Vélo de loisir ou plus sportif
Padel
Bowling
Aquagym
Golf
Longe côte (marche en mer)
Et bien d'autres...

● ACTIVITÉS PLUS CULTURELLES :

Bibliothèque
Séances régulières d'apprentissage
et de conversation en espagnol
Conférences
Cinéma
Jeux de société et de cartes

● AUTRES : Excursions, restaurants, pique-nique, fêtes diverses...

Cotisation individuelle :	50,00€
Droit d'entrée :	10,00€
Cotisation couple :	85,00€
Droit d'entrée couple :	15,00€

Possibilité de règlement
par virement bancaire :

Banque Santander
Bénéficiaire : Associació dels francesos
de l'Alt Empordà
IBAN : ES30 0049 1992 19 2110011311
BIC : BSCHESMM

ou directement à la permanence
de l'amicale en espèces ou CB.

NUMÉROS D'URGENCE

LLANÇÀ

Mairie : 972 38 01 81

Informations touristiques : 972 38 08 55

Police municipale : 972 38 13 13

Guardia civil : 972 38 01 22

Pompiers : 972 38 06 20

Croix rouge (en été) : 972 12 05 05

Centre Sanitaire (CAP) : 972 12 09 57

Pharmacies: Port : 972 38 14 96 - **Ville :** 972 12 10 23

Taxis : 972 38 01 92

ROSES

Mairie : 972 25 61 44 – 972 25 55 77

Informations touristiques : 972 25 73 31

Police municipale : 972 15 37 15

Guardia civil : 972 25 62 72

Pompiers : 972 25 67 72

Croix rouge (en été) : 972 67 45 45

Centre Sanitaire (CAP) : 972 15 37 59

Pharmacies : 972 25 48 02 - 972 25 62 33
972 25 63 89 - 972 25 78 49

Taxis : 972 25 64 48

Poste : 972 25 65 39

CASTELLÓ D'EMPÚRIES

Mairie : 972 25 04 26

Office de Tourisme :

Castelló d'Empúries : 972 15 62 33

Empuriabrava : 972 45 08 02

Police municipale : 972 45 10 10

Dispensaire :

CAP Castelló d'Empúries : 972 25 08 62

CAP Empuriabrava : 972 45 38 75

SPA : 972 50 23 61

Taxis : 972 45 05 69

Taxis Empuriabrava : 972 45 12 18

Réveil par téléphone : 096

URGENCES

Urgences : 112

Police : 092

Mossos d'Esquadra : 088

Pompiers : 085

Guardia Civil : 062

Ambulances urgences : 061

Hôpital de Figueras : 972 50 14 00

Clinique Santa Cruz de Figueras : 972 50 36 50

Sauvetage Maritime : 909 202 202

Un espace blanc comme ceci,
peut apporter de nouveaux clients à votre entreprise!!

Annoncez-vous!

PUBLI-REPORTAGE SUR DEMANDE!

N'hésitez pas à vous renseigner

Profitez des 15 ans d'existence du magazine **Le Petit Poisson**
pour une communication ciblée envers la communauté francophone!

Le **PetitPoisson**[®]

CLINICA HERA

AESTHETIC MEDICINE | AESTHETIC SURGERY
PLASTIC SURGERY | ANTI AGING MEDICINE

www.clinicahera.es

*More than 30 years of successful experience
Information consultation free · affordable prices*

Toute la médecine et la chirurgie esthétique

EFFECTIVE & SAFE TREATMENTS
TRATAMIENTOS EFICACES Y SEGUROS
TRAITEMENTS EFFICACES ET SÛRS

BOTOX · FILLING · VITAMINS INJECTIONS
FACE REJUVENATION TECHNOLOGIES
BLEPHAROPLASTY
MINI-LIFTING
LIPOSUCTION

Please contact us to know more
about available treatments

Port Grec, 40, pb · 17487 Empuriabrava · Tel. + 34 972 45 01 51 · Fax +34 972 45 23 23

БЪЛГАРСКИ - CATALÀ - CASTELLANO - DEUTCH - ENGLISH - FRANÇAIS - ITALIANO - NEDERLANDS - РУССКИЙ

EN VENTE



MAISON CANAL EMPURIABRAVA

ref.4807

11,5 m amarre, 4 CH, 3 SDB, rénovée |

875.000 €



MAISON ROSES - CANYELLES

ref.4079

5CH, Ascenseur, Garage, Piscine, Jacuzzi |

1.199.000€



MAISON ROSES - MAS FUMATS

ref.4798

Vue mer, 1011m² Terrain, 4CH, Garage |

679.000 €

BUREAU EMPURIABRAVA

📍 Carrer Pení, 90, 17487 Empuriabrava, Girona

✉ fincas@procasa.com 📞 +34 972 100 400

🌐 www.procasa.com

BUREAU ROSES

📍 Av. de Rhode, 105, 17480 Roses, Girona

✉ fincas@procasa.com 📞 +34 972 154 321

🌐 www.procasa.com