

Le Petit Poisson®

115

MAGAZINE DE L'AMICALE DES FRANÇAIS DU HAUT AMPURDAN ET LEURS AMIS FRANCOPHONES
El Pececito - El Peixet | Juin, Juillet et Août 2024



CULTURE
Maison de Dalí

LA VIE DE L'AMICALE
30 ans de l'Amicale

SOCIÉTÉ
Sécheresse et Lac de Sau

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

INVESTISSEMENT
CONSTRUCTIONS
RÉNOVATIONS

VENTES
ASSURANCE
PATRIMOINE

LOCATION
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ


global immo
www.global-immo.net

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



GRAND DESTOCKAGE

Suite a la renovation de notre show room,
vente de nos expositions de cuisines et salles de bains

REMISES EXCEPTIONNELLES

13, 14 et 15 de Septembre 2024



Sector Flamicell, 16 bajos
17487 Empuriabrava (Girona)



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

Éditorial



Présidente, de 1994 à 2003
Bernadette Potez-Pichot



Président en exercice
Christian Peron-Debarbieri

30 ans ! 30 courtes et laborieuses années, depuis que quelques Français ont posé la première pierre de notre Amicale des Français de la baie de Roses et de leurs amis francophones. Souvenons-nous, c'était le 12 février 1994, et quatre ou cinq douzaines de nos compatriotes, réunis grâce à l'aide du Consul honoraire de l'époque, donnaient enfin vie à cette association qu'ils avaient choisi de nommer «Amicale»... tout un programme déjà, et surtout quel pari !

Une poignée d'enthousiastes, mais qui étaient aussi, n'en doutons pas, des marathoniens de la motivation, ont alors commencé ce qu'on peut appeler, sans surenchère ni fausse pudeur, un vé-

ritable travail de romain : contribuer, pierre après pierre, marche après marche, année après année, avanie après avanie, couleuvre après couleuvre, mais aussi d'instant de bonheur fugace en satisfactions anonymes, à faire grandir, asseoir, bâtir cette Amicale pour en faire peu à peu celle que nous connaissons aujourd'hui.

Imaginez que ce magazine de 68 pages sur papier glacé que vous tenez entre les mains, ce «Petit Poisson» que vous connaissez tous, était, à l'été 1995, à sa création, un double A3 plié en deux, ronéotypé, entièrement en noir et blanc, et distribué de porte à porte. Il est facile, avec cet angle de vue, de mesurer le travail accompli - pour le Petit Poisson, mais aussi pour les quelques dizaines d'activités développées au fil des années au sein de l'Amicale-, par ces équipes qui, encore aujourd'hui, ne comptent que des bénévoles !

Pour célébrer cet anniversaire, on pourrait presque dire ce jubilé, Bernadette, première Présidente élue de l'Amicale, et Christian, fraîchement nommé, se sont réunis pour passer en revue, ensemble, les coups de gueule, les exhortations, ou les apologies lancés au long des 114 éditoriaux qui se sont succédés jusqu'à celui-ci.

Force a été de convenir, sur le tablier de ce pont d'amitié lancé au travers de trente ans d'histoire, que les préoccupations principales au sein de l'Amicale n'ont que peu évolué, compte tenu du fait que, bien sûr, le sens du mot Amicale n'étant pas tout à fait le même suivant que l'on considère un petit groupe (où tout un chacun peut aisément mettre en place les principes de la chanson « les copains d'abord »), ou une large communauté comme la nôtre ; en cet anniversaire, nous avons maintenant certaines préoccupations essentielles qui auraient pu paraître accessoires il y a trente ans.

Cette considération très pragmatique ne nous aura toutefois pas empêchés de constater les progrès accomplis, et la solidité de nos institutions. Gageons que, pour ses cinquante ans, lors de son véritable jubilé, notre Amicale sera encore plus forte, plus sociale, plus ouverte au monde extérieur ; en deux mots, plus amicale !

Sommaire

8

CULTURE

Maison de Dali
Conte merveilleux
du rossignol philomèle

42

SANTÉ ET BIEN ÊTRE

Dents
Qu'est-ce que l'arthrose ?

12

LA VIE DE L'AMICALE

AG 16 mai
Soirée 16 mai
30 ans de l'Amicale
Yoga

50

SI ON CHANTAIT

Piensa en mi

52

VIE DU COMITÉ DIRECTEUR

Photos animateurs

28

SOCIÉTÉ

Usines de dessalement
Sécheresse et Lac de Sau

54

CUISINE

Brioche de Saint Jean
La samfaina

32

ÉNIGMES MATHÉMATIQUES

Thalès de Milet

58

JEUX & HUMOUR

SUDOKU
Dessin humoristique

38

HISTOIRE

Fort de Bellegarde

62

INFOS

Marchés
Santé
Urgences

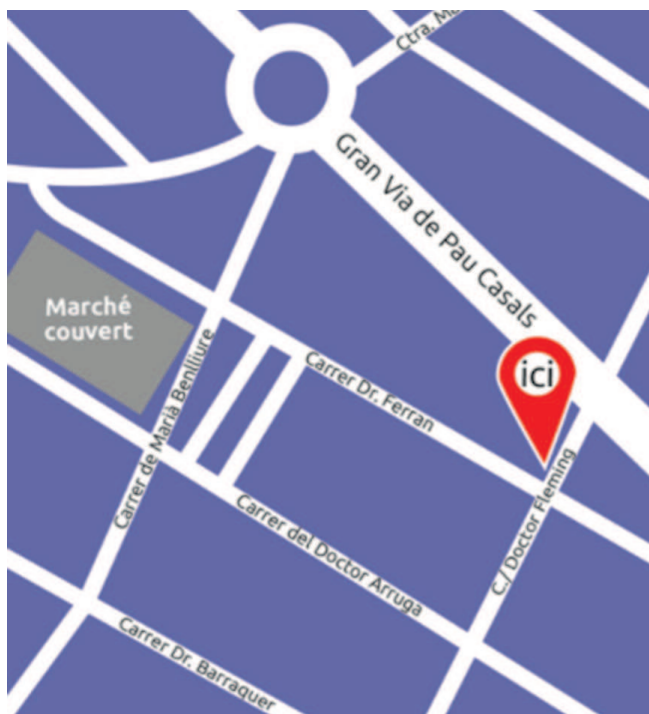
Ont participé à ce numéro : Marc Adasy, Nicole Bahers, James Debiais, Steve Jund, Annie Laurent-Peron, Dominique Mathey de l'Etang, Sylviane Mellion, Gilles Miglierina, Christian Peron Debarbieri et Aurore Velasco

OÙ ET COMMENT NOUS CONTACTER

▶ **AU SIÈGE DE L'AMICALE :**
C/ Doctor Fleming, 35 Entresol - 17480 ROSES
Tous les vendredis 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

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

PROFITEZ DE VOTRE MAISON



Rajoles

7'95€
m²+TVA

8'95€
m²+TVA

9'95€
m²+TVA

DEPUIS PLUS DE 30 ANS NOUS PROPOSONS LES MEILLEURS PRIX ET LA MEILLEURE QUALITÉ EN CARRELAGE, GRÈS, MEUBLES DE SALLE DE BAIN, RECEVEURS DE DOUCHE, PAROIS, SANITAIRES, BARBECUES, ENTRE AUTRES.

BARBECUE CRÈME491

395€
+ TVA



BARBECUE 110

445€
+ TVA



BARBECUE 116

595€
+ TVA



Visitez-nous!

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

+34 972 52 93 32
www.elreidelarajola.com

/elreirajola

/elreiderajola



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 implantologiques (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

www.gruparts.com

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



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 LA MAISON NATALE DE DALI

Par Sylviane Mellion



Maison Natale de Dali

Visite de la Maison Natale de Salvator Dali le 23 février 2024

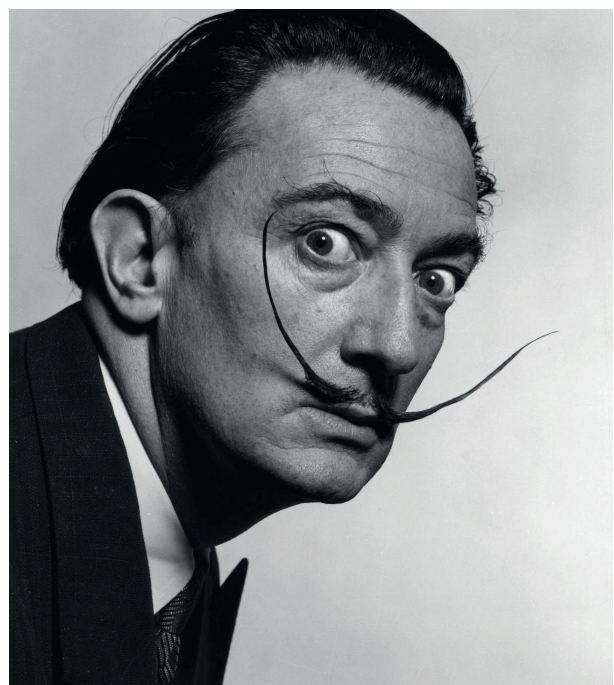
L'Amicale a organisé ce vendredi 23 février, une visite de la maison natale de Salvador Dalí. Nous étions 33 à nous intéresser à ce génie et à nous plonger dans l'univers du maître surréaliste.

Quand nous pensons à Salvador Dalí, l'image de cet artiste excentrique avec sa moustache et son sourire caractéristique nous vient à l'esprit. Cependant, pour vraiment connaître l'homme derrière les excentricités, vous devez faire un arrêt spécial à la Maison natale Salvador Dalí à Figueras. Cette icône culturelle est bien plus qu'une simple institution culturelle ; c'est un voyage passionnant à travers la vie et l'œuvre d'un génie.

Cela a été une expérience incroyable où nous avons redécouvert l'œuvre de cet artiste qui n'a vécu que ses huit premières années dans un appartement de cet immeuble. On découvre la vie de Dalí, son entourage, ce qui l'a influencé, la genèse de ses tableaux, à travers une visite guidée par audio guide, tout en déambulant dans les pièces et étages visualisant des films, photos, de ses proches et tableaux, rendus très vivants grâce aux techniques actuelles : espaces et objets communiquent, avec des hologrammes et des fenêtres

qui parlent, des « mappings » et des effets visuels, des kaléidoscopes géants et des paysages immersifs.

L'on est vraiment plongé dans l'époque, son ambiance et l'on a envie de retourner au musée Dalí, redécouvrir ses œuvres.



>>>



Galatea de las esferas, 1952

DUO BEAUTÉ

coiffure & estétique



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

LE CONTE MERVEILLEUX DU ROSSIGNOL PHILOMÈLE

Par James Debiais

Il était une fois un petit oiseau au plumage terne et sans couleur mais doté d'une voix extraordinairement mélodieuse ...

Depuis la nuit des temps, le gai rossignol retentissait tout le jour, comme bon nombre d'oiseaux sans notoriété. Il s'époumonait d'un délicieux filet de vocalises et de gazouillis pour attirer les oiselles et chasser les concurrents. De l'aube au coucher du soleil, il s'égosillait d'une musique très élevée jusqu'à ce que la lumière décline.

Un soir de printemps il trouva un pampre de vigne en fleur et s'y installa pour dormir. Il sommeilla d'un trait jusqu'aux aurores du lendemain. Il dormit debout, sur un jeune sarment, caché dans son plumage si discret. Au mois de mai, les vrilles qui s'entortillent ont l'acidité de l'oseille fraîche. Elles poussèrent vite et dru sous l'astre lunaire.

Dès l'aube naissante, Rossignol s'éveilla empêtré, les pattes ligotées par des liens entortillés. Il crut mourir, se débattit et ne finit par s'évader qu'après milles peines et coups de bec. Il se jura de ne plus jamais dormir sous l'obscurité de Vénus et donc, de continuer de chanter nuit et jour.

Le divo fut obligé de varier sa mélodie, l'enguirlanda de timbres et d'harmoniques, s'éprit de sa voix, devint ce chanteur éperdu, enivré et haletant qu'on écoute encore aujourd'hui avec délectation. Rossignol enrichit son répertoire vocal, imite tous les chants qu'il entend le jour, reprend une grande variété de notes flûtées et profondes, de toute sa force, le gosier gonflé. D'un coup de glotte, il envoie des voix de poitrine en leitmotiv. Parfois il interprète un air amoureux ou encore une musicalité de désespoir telle la mélodie d'un long sanglot de violon extraordinairement pur et légendaire. Il chante pour chanter.

Rossignol est le plus grand chanteur de nos parcs et jardins. Il chante fiévreusement de si belles ritournelles que tous les ornithologues prêtent l'oreille aux notes mélodieuses, aux sons de flûte grave, aux trilles soutenus et tremblés, aux cris répétitifs purs et vigoureux, au chant naïf et effrayé du maestro qui a peur de s'endormir et qui joue

une mélodie interminable aux tonalités différentes. Soprano puis alto, il réinvente les staccatos, saute du murmure au hurlement, passe de la plainte languoureuse qui se languit au sifflement strident. La vedette des forêts travaille sa technique vocale pour augmenter sa tessiture. Sa voix aiguë ou grave riche de plusieurs octaves, est puissante et bien projetée telle celle d'une cantatrice.

L'interprète jouit de tout l'inventaire d'un virtuose à la douce voix qui chuchote très bas, puis crie très fort. Ce chanteur d'opéra offre, dans l'obscurité nocturne, son merveilleux concerto de phrases cristallines qui se terminent en crescendo.

Dans son domaine musical inégalé, il ne se contente pas de son registre déjà riche d'un ensemble continu de notes émises par sa voix de façon homogène. Il ajoute à ce même volume de qualité, tous les accords originaux et fous.

Le Dieu des œuvres lyriques vocifère haut, pour se rassurer.

Ténor Rossignol continue d'étonner ceux qui ignorent son existence et d'enchanter nos tympanes par ses nuits sonores et exaltantes, au verbiage coloré et volubile.





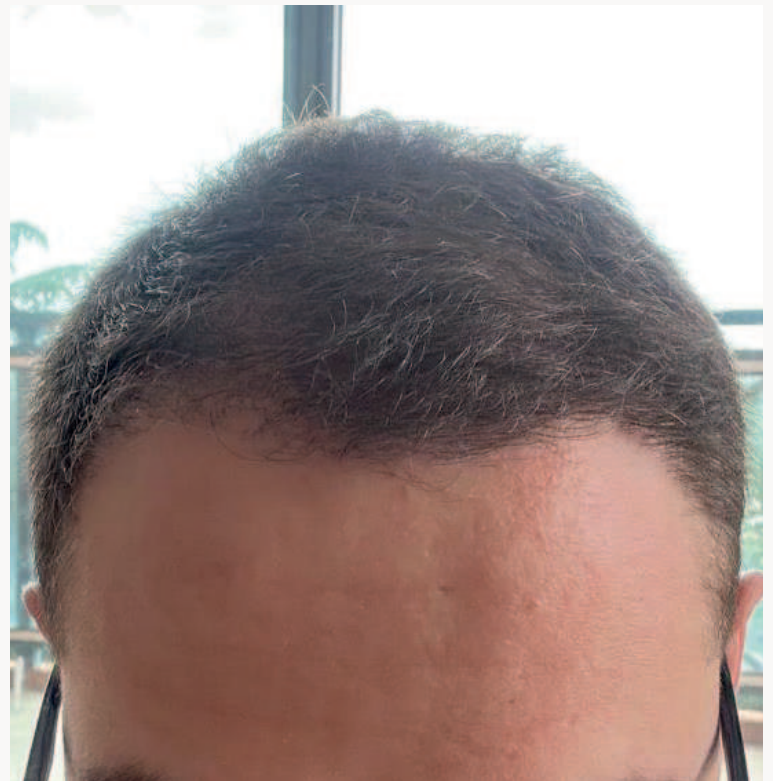
Cabinet Médical Empuriabrava
DOCTEUR MARC ADASY

Implants Capillaires Traitement de l'alopecie

AVANT



APRÈS



DOCTEUR MARC ADASY

FR. 0033.664.73.24.41 / ES. 0034.627.77.26.01

info@cabinet-medical.eu

www.cabinet-medical.eu

LA 30 ÈME ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AMICALE

Par Nicole Bahers

Le jeudi 16 mai, une centaine de membres de l'Amicale a eu le plaisir de se retrouver au théâtre de Roses, loué pour l'occasion par la municipalité.

Après avoir approuvé à l'unanimité le compte rendu de l'assemblée extraordinaire du 12 juin 2023, le rapport moral et les perspectives présentés par le Président Christian Peron-Debarbieri, le rapport financier présenté par Béatrice Beaudoin ainsi que le budget 2024, l'assemblée - 144 votants présents ou représentés - a procédé à l'élection des membres du comité : Béatrice Beaudoin, Chantal Jumel, Georges Malolepszy, Antoine Palazzolo, Claudine Bouton, Nicole Bahers.

Ces nouveaux membres viennent compléter le bureau, dorénavant composé de 10 personnes, conformément aux statuts de l'Amicale. Une première depuis de nombreuses années !!!

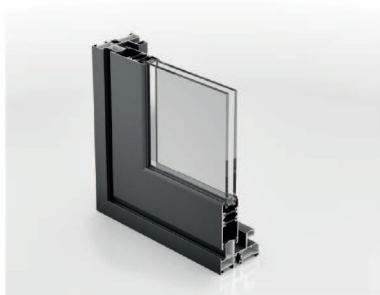
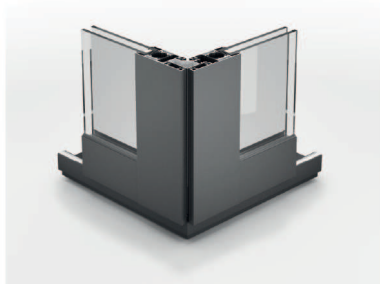
Certains animateurs ont présenté leur activité et des adhérents se sont découvert des envies de pratiquer dorénavant du padel, de la marche nordique, de la randonnée, du bowling...

Vinrent ensuite quelques questions sur l'assurance, les modalités d'inscription dans les groupes...etc.

Tout le monde s'est retrouvé dans la bonne humeur pour boire une coupe de cava, déguster de délicieux gâteaux, échanger et faire de nouvelles connaissances.

Cette trentième assemblée générale s'est déroulée dans la courtoisie, la convivialité, l'entraide, les échanges, des valeurs portées par notre Amicale.





DECO renove

Cerramientos Thermia Barcelona

MENUISERIE ALUMINIUM ET PVC

Le design généreux des fenêtres, ainsi que la couleur changeante des boiseries, s'intègrent élégamment au style de la maison, offrant une vue harmonieuse qui varie subtilement en fonction de la lumière du soleil. Cela permet de vivre une expérience unique de connexion avec la nature..



Sector Flamicell, 16 bajos
17487 Empuriabrava (Girona)



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

LES 30 ANS DE L'AMICALE : LA SOIRÉE

Par Nicole Bahers

Le 16 mai à 20 heures, 120 convives se sont retrouvés au Pa Volador, à Figueres, pour la soirée commémorant les 30 ans de l'Amicale.

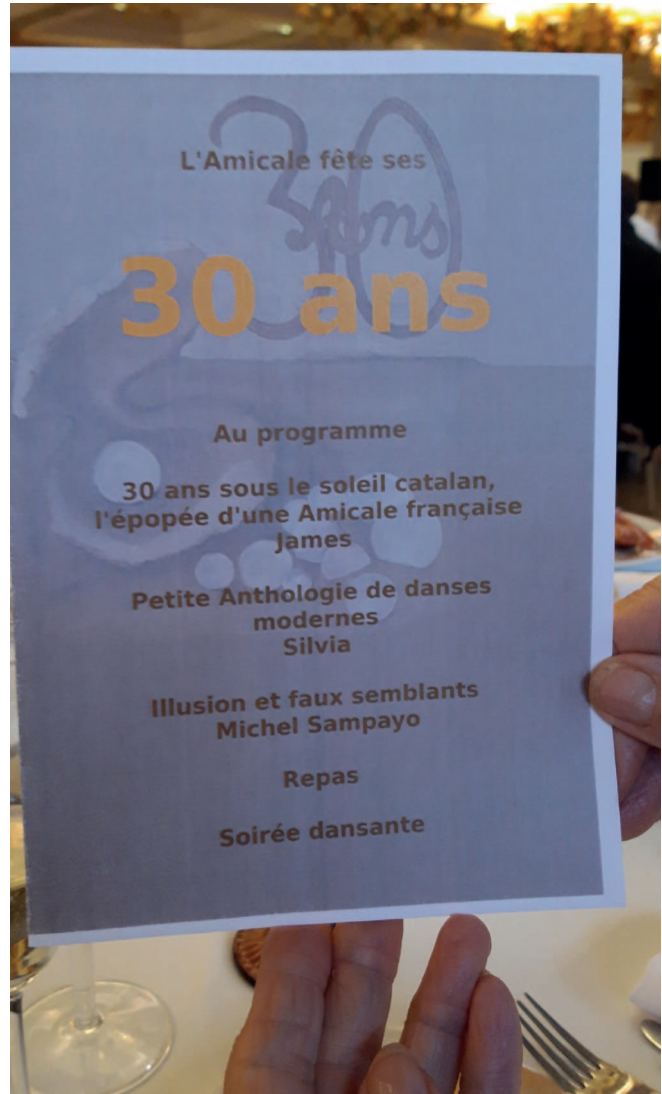
Après le discours de bienvenue du Président, Christian Peron-Debarbieri, Mr le Consul et Mr le maire de Roses ont également pris la parole pour exprimer l'importance que revêtait à leurs yeux la présence des français de la baie et de leurs amis francophones, et nous faire part de leur soutien.

James Debiais nous a conté le récit des débuts de l'Amicale à nos jours, et les premiers membres présents, comme Carmen Vila et Mario Fabrega, en étaient émus.

Chaque table était présidée par un animateur et/ou un membre du comité directeur ; adhérents anciens et nouveaux y étaient agréablement réunis. Les animations se sont succédé : une danseuse, un magicien, pendant le repas délicieux.

Ensuite, les participants se sont déhanchés au rythme de musiques françaises et espagnoles. Et c'est en chantant «Les lacs du Connemara» que les derniers danseurs (les randonneurs, les plus résistants!!) ont fini par quitter le « dance floor».

Un grand merci aux organisateurs qui, autour d'Annie, nous ont concocté cette belle soirée pleine de surprises qui a fait l'unanimité auprès de tous les participants.



CAFETERIA RESTAURANT



Bé... de gust

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

**PLATS COMBINATS
ESMORZARS**

MENÚ DIARI - 14€

MENÚ CAP DE SETMANA - 18€

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



>>>



>>>

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 Énergétique (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







Montiró Group

COURTIER EN ASSURANCES ET MUTUELLES SANTÉ

Pour le particulier et professionnel.

Déplacement à domicile et gestion des sinistres personnalisée.



Habitation



Habitation
saisonnnière



Véhicule



Vie



Professionnel



Mutuelle santé



Décennale



Industriel



Commerce



Planification
financière



ZURICH

JASON MUÑOZ

Autorisation: J558GC



Sector poblat típic
Avenida Canal, 21
17487 Empuriabrava



+34 656580257
jmunoz@montirogroup.com

LES 30 ANS DE L'AMICALE

Par James Debiais

Conte du Français nouvel arrivant Il était une fois un Français qui décide de vivre à Roses

Il achète un bien mais ne connaît ni les coutumes catalanes ni les lois espagnoles.

Il est surpris de voir les automobilistes catalans toujours respecter scrupuleusement les passages cloutés, impensable en FRANCE.

Il s'efforce de s'adapter au pays qu'il a choisi.

Il découvre dans un commerce, le N°114 du fameux PETIT POISSON. Il le lit et va à l'Amicale écouter les anciens qu'il questionne :

- Quand est-elle née l'AMICALE des FRANÇAIS du HAUT EMPURDAN ?

- Qui sont LEURS AMIS FRANCOPHONES ?

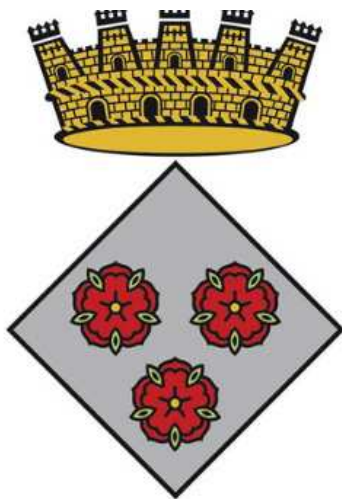
- Quelle est l'histoire du « PETIT POISSON » trimestriel, distribué à 6 000 exemplaires dans la baie ?

- Quelles personnes ont marqué l'AMICALE depuis sa création ?

Il n'a pas les réponses à ses questions :

La nouvelle âme de cette baie magnifique va frapper à la porte du Consulat de FIGUERES, et là, il le voit, le premier génie Mario FABREGA qui le fait entrer...

3 belles roses roses, juste écloses, posent leur parfum sur toute chose.



Ce Catalan qui adore la culture française, informe le nouveau venu: « Les secrets de l'Amicale sont dans l'histoire des bénévoles qui l'ont construite. Reviens dans les années écoulées qui ont apporté leurs améliorations.»

En 1993, Mario réunit les Français de la baie. C'est une nécessité car en 3 ans, 200 sociétaires s'inscrivent dans ce « club » créé par Caroline et Bernadette. Le groupe officiel né le 12 février 1994, rédige et dépose ses statuts à la préfecture de GIRONNE. C'est l'origine de l'AMICALE des Français, qui prend une existence légale conforme aux lois catalanes. Son local : carrer del Faros n°53 dans un garage ! La présidente, Bernadette POTEZ-PICHOT annonce, dès l'édition N°1 du Petit Poisson : «Le journal créé pour apporter des nouvelles, est ambitieux car il accueille les articles qui se feront l'écho des joies et des peines. Cette feuille est ouverte. Elle veut être le reflet de notre vie associative. Elle est fragile, soit appelée à s'étoffer ou à disparaître. Elle doit être alimentée par le groupe. Elle sera ce que tous en feront».

Pendant 10 ans, Bernadette s'entoure de poètes, d'écrivains et d'une équipe soudée. Voici le sous-titre qu'elle ajoute à sa première feuille de liaison : Le PETIT POISSON «dont tout le monde sait qu'il deviendra grand» est optimiste et visionnaire ! Bernadette le garde 10 ans.

Les pages, écrites pour informer se multiplient. Chaque nouvelle parution gagne une feuille A3 pliée en deux, manuscrite parfois, photocopiée, élaborée avec colle et ciseaux. Le trimestriel passe de 4 pages à 8 puis à 12. Rosette, Jacqueline GLAS et Géraldine LANGLET sont les premières nouvellistes ! Avec HAMELIN, ROSSEL, LELIEURE, BINET et GAUTIER, le journal atteint 24 pages en 1996.

Pendant 30 ans, Mario contacte les administrations de Gironne et de Roses. Il permet aux français d'utiliser le théâtre municipal. Il est décoré Chevalier de l'Ordre national du Mérite par le Consul Général.

L'année 2004, c'est le 10^{ème} anniversaire : 100 personnes viennent fêter l'événement avec le Consul général Bernard VALERO et l'Alcalde PARAMO, Caroline et Bernadette.

Les premiers présidents sont Bernadette POTEZ-PICHOT, Caroline DAULLE et Mario FABREGA.

Notre Français nouveau parcourt les premières années du journal. Il y trouve des pubs en couleur, puis la cou- >>>

verture illustrée grâce à la quadrichromie. Bien plus tard, il voit la gestion de Régine et Jean-Claude.

Les premiers «Amis francophones des Français», au nombre de 5 -Mario FABREGA, catalan, Raymond MYL-LECAN belge, Robert DUNNING anglais, Ellen Von BEKERATH allemande et Carmen VILA-FASSIER franco-catalane- sont toujours adhérents. Carmen, virtuose du piano dès son jeune âge, arrive vite au plus haut niveau et reçoit «el dracma de plata» à Roses ! Chaque année, elle offre ses concerts à l'Amicale. Elle reçoit les maires dans sa salle des pianos : Pere Sanés, Carles Pàramo, Magda Casamitjana, Montse Mindan, Joan Plana, qui sont fiers de leur gloire locale.

Notre Français s'amuse de l'horoscope et du carnet « Naissances-décès » des premières publications. Il questionne mais reste insatisfait.

**Il n'a pas trouvé les réponses à ses questions :
La nouvelle âme de cette baie magnifique va frapper à la porte du Consulat de GIRONNE, et là, il la voit, la deuxième fée, ELISABETH SERRA qui le fait entrer.**

3 belles roses roses, juste écloses, posent leur parfum sur toute chose.

Élisabeth occupe cette fonction importante pour notre Amicale. Notre personne ressource lui dit :

- « Relis la centaine de «PETIT POISSON» tu y trouveras l'historique de la vie des Français. » Il se divertit en lisant les articles variés des bénévoles.

- «Essaie de lire le catalan, écoute la langue locale.» Conseil qu'il respecte avec plaisir.

- «Participe aux nombreuses fêtes catalanes.»

- «Inscris-toi aux animations de l'Amicale ».

Il y trouve des activités toujours plus nombreuses : aquagym, astronomie, jeux, dessin, peinture, équitation, espagnol, excursions, golf et mini-golf, informatique-ordinateur et mobile, karting, marche facile, marche aquatique, padel, pêche et bateau, pétanque, randonnées-dénivelé, soirées restaurant, travaux manuels, VTT et VTC, magazine. 30 bénévoles dévoués encadrent les ateliers variés.

Élisabeth accompagne toutes nos fêtes ! Elle aide les 4.000 Français de la Région. Une population de 10.000 français traverse notre Catalogne Sud, surtout les week-ends où la Catalogne Nord de Perpignan déferle sur Roses. >>>



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

LA VIE DE L'AMICALE - Les 30 ans de l'Amicale

Notre nouvel arrivant s'adapte aux horaires des services locaux et aux coutumes agréables de son nouveau pays. Ses liens d'amitié catalane se développent.

Il participe aux manifestations caritatives de Roses : tramuntanets, la Dona, solidari por La Parma, ... Il partage ses temps de présence culturelle à l'Amicale avec ses balades sportives où l'entraînent ses amis Cabirols.

Il constate les progrès du trimestriel qui s'étoffe tous les ans. Toujours plus grand, plus complet et plus esthétique. Ce jour, il a 68 pages cartonnées et glacées !

«LE PETIT POISSON» n'a jamais cessé de s'embellir pour RASSEMBLER de plus en plus de lecteurs. Le nombre des rédacteurs bénévoles augmente, ils sont de plus en plus performants, ils s'appuient sur les acquis de leurs prédécesseurs, ils s'informent avec les outils modernes, ils s'efforcent, à plusieurs, d'y ajouter les progrès de la technologie informatique.

Notre Français y trouve enfin : éditorial et sommaire en lère de couverture. Il lit la nouvelle adresse : carrer Docteur Fleming N°35, notre local actuel.

L'année 2014, c'est le 20^{ème} anniversaire : 100 personnes viennent fêter l'événement à «El Pa Volador», organisé par les présidents Gérard BANEY et Mario FABREGA avec l'Alcadesa Montserrat MINDAN CORTADA.

Il progresse mais n'est pas pleinement satisfait.

**Il n'a pas trouvé les réponses à ses questions
La nouvelle âme de cette baie magnifique va frapper à la porte du Consulat, et là, il le voit, le troisième génie, François-Xavier PUJOL de SALLAS Consul de Gironne qui le fait entrer...**

3 belles roses roses, juste écloses, posent leur parfum sur toute chose.

Notre petit Français pose ses questions au consul honoraire.

Ses amis de l'Amicale des Français, lui ont dit tant de bien de cet homme agréable qui donne son temps sans compter ! François-Xavier, l'écoute et lui répond :

- «Recherche le plaisir et l'émotion, le récit et la poésie, l'humour et la détente»

- «Participe aux créations intellectuelles souvent brillantes des rédacteurs du Petit Poisson»

-«Découvre la complicité et la chaleur humaine, sources de plaisirs amicaux, profite du lien social»

-«Partage tes idées, discute, échange, encourage et soutiens les bénévoles qui améliorent la vie de tous.»

Ce génie-consul a loué un bureau dans notre baie idyllique près de l'Amicale : «la Maison de la France», site utile aux démarches administratives de proximité. Facteur bénévole, il distribue les documents du Consulat de Barcelone aux personnes âgées isolées.

La population française grandit, car les Allemands et les Hollandais, autrefois majoritaires dans la baie, vendent aux Français. Le travail de l'agence de Gironne croît tous les ans.

Le nouvel arrivant applique les conseils du Consul ; il partage le repas de fin du carnaval de Roses, il visite la fête des fleurs de Gironne, participe à la Cursa de la Dona...

Notre Français a enfin réalisé ses rêves, il a intégré l'univers sécurisant de l'Amicale, il se sent protégé dans cette cohésion sociale, il va donc réaffirmer la création et la propriété de cette publication dont le bénévolat n'est plus à démontrer et participer pour aider, à son tour, **le prochain arrivant !**

Il a enfin trouvé les réponses à ses questions

Les Présidents de cette époque : Mario et Jean-Marc continuent à participer. L'infatigable Jean-Michel encadre plusieurs ateliers et reste toujours disponible !

Christian PERON-DEBARBIERI, homme de conciliation, a déjà prouvé sa détermination à poursuivre les objectifs et les progrès de l'Amicale des Français. Il tisse des relations cordiales avec les administrations locales. Notre nouveau venu a compris en écoutant les conseils du président Christian, qu'une personne sage :

- pardonne les erreurs plutôt que de juger le travail,
- sait qu'une critique stérile n'entame pas une décision mûrement réfléchie,

- cherche à aider plutôt qu'à avoir raison, désamorce les conflits.

L'équipe de travail actuelle est efficace, car l'union fait la force du groupe positif. Chacun choisit d'aider l'autre sans arrière-pensée.

L'année 2024, c'est le 30^{ème} anniversaire : les 500 adhérents trouvent leur activité préférée à l'Amicale des Français, lieu de rencontre et de convivialité.



Participation de l'Amicale à des événements locaux caritatifs

BAR RESTAURANT



MUSIQUE LIVE

TAPAS ET PLATS FAITS MAISON



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

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

OUVERT TOUTE ²³
L'ANNÉE

YOGA

Par Dominique Mathey de L'étang



Le mot Yoga vient du sanskrit, langue sacrée des Hindous, qui signifie «Relation, union» pour le corps, l'esprit et l'âme. Pratiquée en Inde il y a plus de 4 000 ans, il fut répandu dans de nombreux pays d'extrême orient vers 1 200 av. J.-C.

Dans le monde occidental l'intérêt pour le yoga se manifesta dès le début du XIX^{ème} siècle grâce à des érudits qui traduisirent des textes anciens. Le chercheur et philosophe indien a réuni vers l'an 400 des écrits appelés Sutras. Le Yoga Sutras est le texte classique le plus lu. On y trouve également des informations sur le potentiel de l'esprit humain ainsi que sur les déséquilibres entre corps et âme qui peuvent être réajustés pour une harmonie globale.

A partir de ces textes différentes voies de yoga se sont développées. La plus connue et pratiquée est le Ha tha Yoga, très enseignée et connue en occident, est orientée vers le corps et comporte en majorité des postures (asanas). Les techniques respiratoires (Pranayama : exercices du souffle) accompagnent tous les mouvements corporels. Le but est de maîtriser le corps et l'esprit, de renforcer la concentration, d'améliorer les fonctions cognitives et d'apporter la détente :

Ha = «soleil» correspond au côté droit du corps = Yang = masculin

tha = «lune» correspond au côté gauche du corps = Yin = féminin.

Ces deux parties sont «jointes» par la répétition des postures, respirations et méditations.

Les asanas (postures) favorisent aussi la souplesse des muscles, des articulations et des tendons, améliorent la mobilité de la colonne vertébrale, renforcent les organes internes et tonifient la circulation, aident à la dissolution des tensions physiques et mentales.

Calme, relaxation et concentration résultent d'une pratique régulière. Pour les enfants la pratique du yoga en milieu scolaire donne des résultats étonnants et très positifs, sur tous les aspects déjà mentionnés.

La respiration consciente permet d'oxygéner et de nettoyer nos cellules. Grâce à elle, l'angoisse, l'agitation et la fatigue peuvent être surmontées ou atténuées. La relaxation qui clôt une séance prolonge les effets évoqués ci-dessus.

Il n'y a pas d'âge pour commencer, il n'y a ni jugement, ni compétition et chacun(e) progresse à son rythme dans une ambiance bienveillante. Et c'est toujours bon pour le corps et le mental ! (qu'on se le dise).



Tecnik informatica

Specialiste informatique à Rosas


**nouvelles
alarmes**



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).



ASSURANCES:
Propriétaire: réalisez-vous la location
saisonnaire?

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



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

LA SÉCHERESSE EN CATALOGNE LES POISSONS DU LAC DE SAU SACRIFIÉS

Par Nicole Bahers

Comme le Petit Poisson vous en a informé lors de son dernier numéro, le Gouvernement catalan a décrété l' "état d'exception" le 28 février dernier pour renforcer les mesures de restriction du plan sécheresse activé en octobre 2021. Six millions d'habitants sont concernés, 224 communes – principalement autour de Barcelone et Gérone, dans la zone du bassin des fleuves Ter et Llobregat – où tout le monde doit réduire sa consommation. Malgré les quelques orages des dernières semaines, les réserves d'eau sont en moyenne à 28% seulement de leur capacité contre 72% ces dix dernières années, d'après le dernier bulletin hydrologique national.

De nombreuses mesures sont prises, l'usine de dessalement de Barcelone tourne à plein régime, mais l'inquiétude grandit à l'approche de la saison touristique, qui représente le quart de l'activité économique de la Catalogne.



Le lac de Sau à sec

Dans les années 1960, un lac artificiel, le lac de Sau, a été constitué en engloutissant tout un village, par la construction d'un barrage. Suite aux premiers effets de la sécheresse, le haut du clocher dépassait de la surface. Depuis cet été, les eaux ont tellement baissé que non seulement on le voit en entier, mais d'autres maisons ont apparû : c'est devenu une attraction touristique.

60 tonnes de poissons à vider

Si le niveau continue de baisser, les couches résiduelles d'eau risquent de se mélanger à la boue, mais surtout les poissons vont mourir asphyxiés, se décomposer et rendre l'eau impropre à la consommation. L'agence catalane de l'eau (ACA) va donc vider le lac de ses quelques 60 tonnes de poissons, puis transférer l'eau dans un autre réservoir, celui de Susqueda. En 2005, déjà, des pêcheurs amenés sur site avaient réussi à prélever une quinzaine de tonnes de poissons.

Cinq bateaux doivent être acheminés du littoral pour draguer les poissons en masse. Ceux-ci seront confiés à une entreprise spécialisée dans le traitement de la biomasse qui les transformera en huile pour biocarburant et en engrais.

Cette période de manque d'eau n'a pas fini d'avoir des conséquences sur notre façon de vivre mais également sur la faune et la flore.

Les poissons transformés en engrais

La mesure fait hurler les défenseurs des animaux qui ont manifesté : ils jugent que la décision arrive trop tard et qu'on aurait pu imaginer un plan de sauvegarde de la faune aquatique plutôt que de "les exterminer". Ils dénoncent "le plus grand massacre de poissons en Europe".

Réponse des autorités : pas le choix. Il y a encore dans le lac de Sau de quoi alimenter un million de foyers pour trois mois. "Nous ne pouvons pas nous permettre de perdre ne serait-ce qu'un seul litre d'eau" dit la Ministre de l'Action Climatique du Gouvernement Catalan.

Bien sûr, chacun espère que les pluies printanières et la fonte des neiges vont reconstituer les réserves en eau et que la situation sera moins catastrophique que celle envisagée.

>>>



USINES DE DESSALEMENT SUR LA COSTABRAVA

Par Nicole Bahers, Source : Magazine « EQUINOXE » ET INFORMATIONS DES MUNICIPALITÉS DE ROSES ET EMPURIABRAVA

Le Gouvernement catalan a annoncé la mise en place d'une usine de dessalement flottante dans le port de Barcelone et de douze unités mobiles sur la Costa Brava. Objectif : assurer le ravitaillement en eau sans appliquer de plus sévères restrictions.

Depuis la déclaration d'état d'urgence sécheresse en Catalogne le 1er février dernier, la région explore toutes les possibilités pour maintenir coûte que coûte un accès à l'eau potable pour l'ensemble de ses habitants. Après avoir évoqué le ravitaillement par bateaux-citerne, la Generalitat a finalement annoncé qu'elle opterait pour des stations de dessalement, moins chères, moins polluantes et plus simples à mettre en place.

Pour l'exécutif, la priorité est d'éviter de faire passer la région à la phase 2 du plan d'urgence, qui impliquerait des mesures plus strictes pour les habitants comme pour les entreprises. Cette phase est déclenchée au moment où les réservoirs passent sous la barre de 11%, situation actuellement estimée pour l'automne. Si les récentes pluies ont permis de repousser la date fatidique, le niveau des réservoirs est de nouveau, inexorablement, à la baisse. Pour le Gouvernement catalan, il est primordial que « chaque goutte de pluie serve à faire monter le niveau des réservoirs » et que d'autres sources d'eau potable soient utilisées.

Sur la Costa Brava, où certaines communes sont déjà en phase 2, douze usines mobiles seront installées pour ravitailler la zone : quatre à Roses et huit à Empuriabrava. Elles seraient capables de couvrir un tiers de la consommation d'eau de la zone.

L'usine flottante du port de Barcelone permettra quant à elle de couvrir 17% de la consommation des Barcelonais. Avec l'actuel apport de l'usine de dessalement du Prat, la production serait donc suffisante pour éviter de trop puiser dans les réservoirs.

Des usines de dessalement dès le mois de juin

Le Gouvernement et le « Costa Brava Girona Water Consortium » (CACBG) achèteront douze unités mobiles de dessalement à partir de juin afin d'approvisionner une douzaine de municipalités. Selon l'exécutif, quatre dessalinisateurs seront installés à Roses, quatre dans les installations ETAP d'Empuriabrava et quatre autres sur la plage d'Empuriabrava. La destination de l'eau produite dans les usines de dessalement de Roses sera la population de la municipalité, via un raccordement au réseau de distribution ; les autres usines de dessalement alimenteront les municipalités desservies par ETAP Empuriabrava : Cadaqués, Llançà, Roses, Castelló d'Empúries, Mancomunitat de Pau, Palau-Saverdera, Vilajuïga, Garriguella, Pedret et Marzà, Port de la Selva et Selva de Mar.



★
LA BOUTICA
De Laury ★

BOUTIQUE DE PRÊT-À-PORTER FÉMININ
✨ POUR TOUTES LES TAILLES ✨

C/ Sant Maurici 260, Empuriabrava

+33 6 88 14 52 54 / +34 648 171 288



la_boutica_de_laury



SPÉCIALITÉS PÂTES ET PIZZA

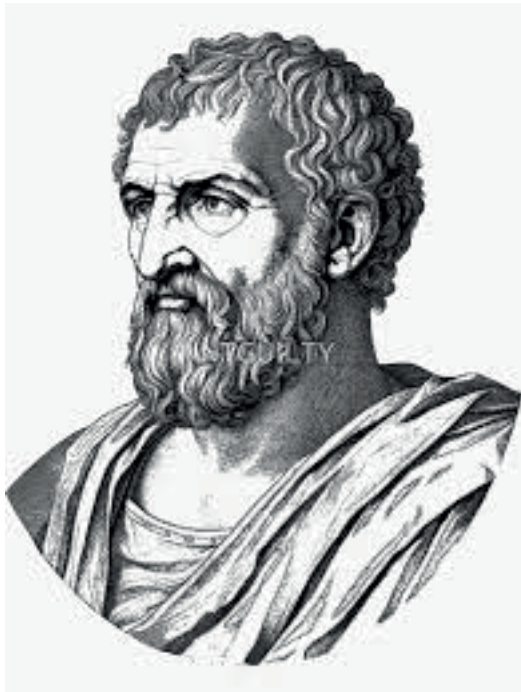


PASSEIG MARÍTIM, 29
ROSES 17489

TEL. 872 222 222
icastiglione@hotmail.com

THALÈS DE MILET

Par Christian Peron-Debarbieri

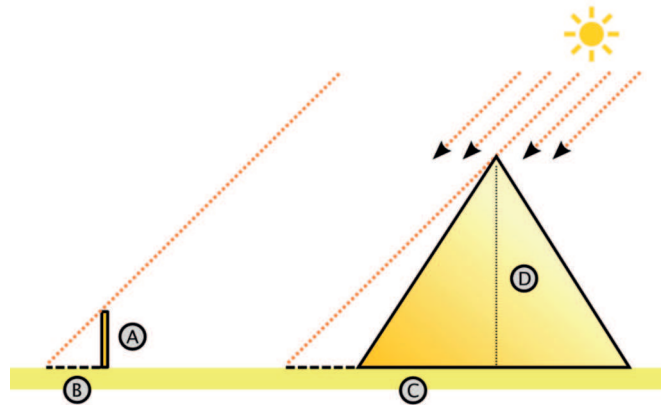


Thalès de Milet, né aux alentours de 624 av. J.C. et mort vers 546 av. J.C., est une figure emblématique de la pensée antique, souvent considéré comme le premier philosophe de la tradition occidentale. Originaire de Milet, dans l'actuelle Turquie, Thalès est à la fois philosophe, mathématicien, astronome et homme d'État.

Thalès est célèbre pour avoir tenté de donner des explications rationnelles aux phénomènes naturels sans recourir à la mythologie. Il est notamment connu pour sa théorie selon laquelle l'eau est l'origine de toutes choses. Selon lui, tous les êtres vivants proviennent de l'eau et y retournent, concevant ainsi l'eau comme principe fondamental de l'univers, ce qu'il appelle l'arché (commencement, principe).

En tant que mathématicien, Thalès laisse un héritage considérable. Il est notamment crédité de deux théorèmes qui portent son nom.

Dans certains pays, comme l'Allemagne, mais pas la France, le théorème de Thalès porte sur l'angle inscrit dans un demi-cercle : si un triangle est inscrit dans un cercle avec un côté du triangle pour diamètre du cercle, alors ce triangle est rectangle d'hypoténuse ce diamètre. L'attribution à Thalès est tardive, elle repose sur un auteur du III^e siècle, Diogène Laërce.



Quoi qu'il en soit, pour une majorité d'historiens, la pratique des mathématiques de l'époque ne permettait pas à Thalès de fournir une démonstration logique comparable à celle que l'on trouve en Grèce deux ou trois siècles plus tard. Ses énoncés mathématiques et ceux de l'école Ionienne devaient plutôt relever de l'intuition empirique.

La seconde dénomination, qui est la seule généralement admise en France, et aussi celle qui nous a le plus torturés lorsque nous étions enfants, renvoie à la mesure de la hauteur des pyramides par la mesure de leur ombre. Selon Diogène Laërce, Thalès attend que son ombre soit égale à sa taille pour mesurer l'ombre de la pyramide. Il en déduit alors de manière empirique, et non théorique, que l'ombre et la hauteur de la pyramide doivent aussi être égales.

Thalès est également connu pour ses compétences en astronomie. Il aurait ainsi prédit l'éclipse solaire qui a eu lieu le 28 mai 585 av. J.C., un événement qui, selon Hérodote, interrompit une bataille entre les Lydiens et les Mèdes et les poussa à négocier une paix.

Hérodote explique dans quelles circonstances eut lieu cette éclipse :

«Pendant cinq années la guerre dura entre les Mèdes et les Lydiens ; ils eurent alternativement de fréquents avantages, et la sixième année, il y eut une espèce de combat nocturne : car, après une fortune égale de part et d'autre, s'étant livré bataille, le jour se changea tout à coup en nuit, pendant que les deux armées en étaient aux mains. Thalès de Milet avait prédit aux Ioniens ce changement, et il en avait fixé le temps en l'année où il s'opéra. >>>



Si vous voulez payer moins sur votre facture d'électricité appelez-nous ou venez nous rendre visite.

CONSEILLERS ENERGETIQUES A GIRONNE AVEC PLUS DE 30 ANS D'EXPERIENCE



Prenez de l'avance sur la chaleur de l'été et demandez votre devis gratuit de climatisation à un prix spécial .

ID OFFRE : 2024-05 clima

- Marque DAIKIN ou MUNDOCLIMA
- Installation standard
- Équipement silencieux
- Faible consommation
- Garantie de 3 à 5 ans
- Installation professionnelle
- Offre valable en mai et juin 2024 ou jusqu'à épuisement du stock.

-25%

Nous avons 0,09€ par kw d'énergie et 0,06€ par kw de puissance souscrite. Il n'y a pas d'autre meilleur prix sur le marché !

**PAYER BEAUCOUP MOINS CHER,
C'EST POSSIBLE**

-40%

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT... PAR
APPEL TÉLÉPHONIQUE OU PAR E-MAIL**

URGENCES 24H: 0034 649 358 956



 [totenergies.com](https://www.totenergies.com)

 +34 680 233 717

 info@totenergies.com
narcistorrent@oohook.es

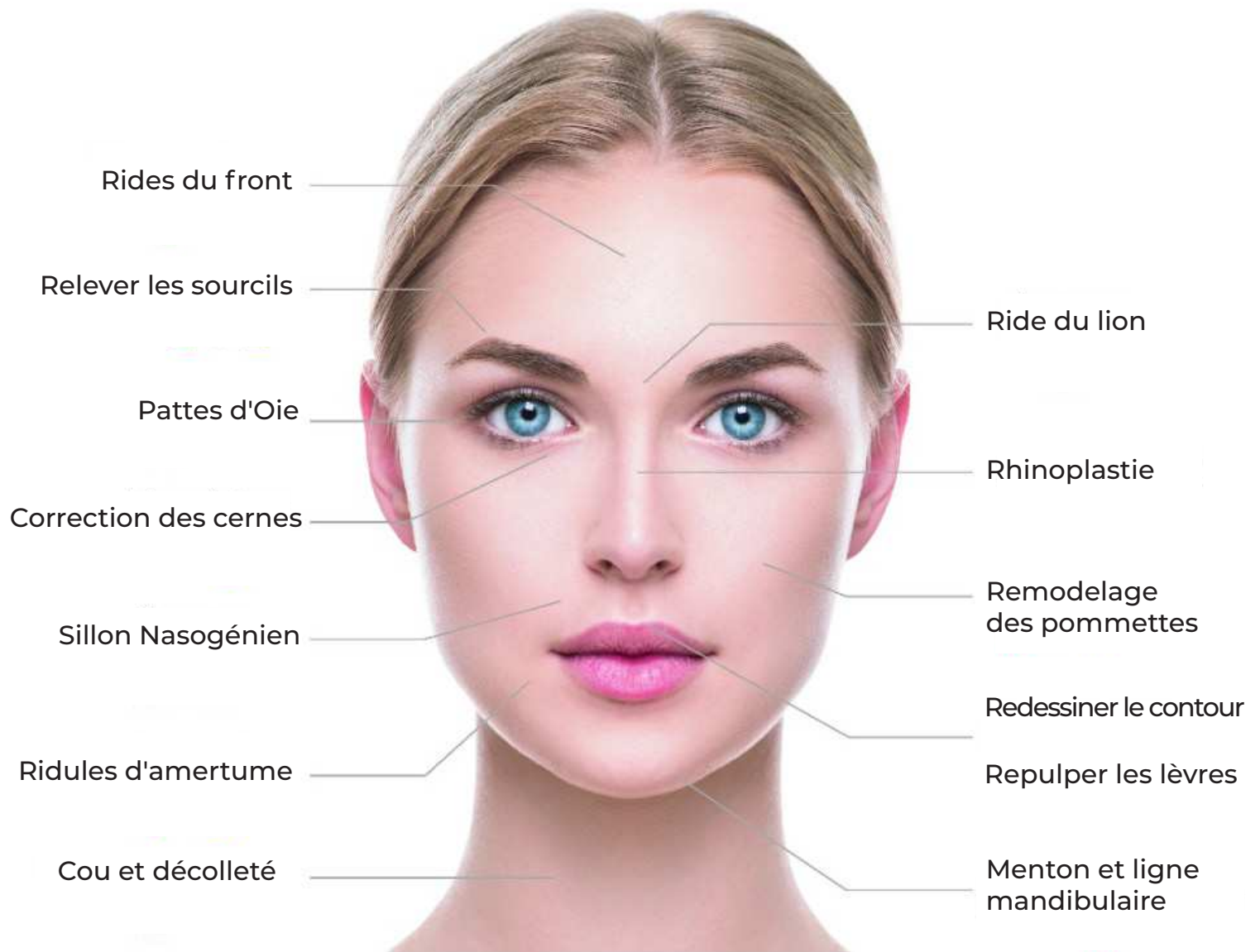
 +34 649 35 89 56

AV.GRAN VIA PAU CASALS 186, LOCAL 1 - 17480 ROSES



DOCTEUR MARC ADASY

MÉDECINE ESTHÉTIQUE



ES: +34 627 772 601 - FR: +33 664 732 441

info@cabinet-medical.eu

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



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, BCPO, etc.
Certificats scolaires, sportifs et d'aptitude physique

Médecine Esthétique, Nutrition

Rajeunissement facial et corporel
Lifting facial et corporel sans chirurgie
Mesotheapie faciale et corporelle
Remodelage corporel
Fillers, fils tenseurs,
Ablation de verrues, lipomes, etc.
Perte de poids

Body Sculpt

Nouveautés

Elimination de la graisse
abdominale et des poignées d'amour
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



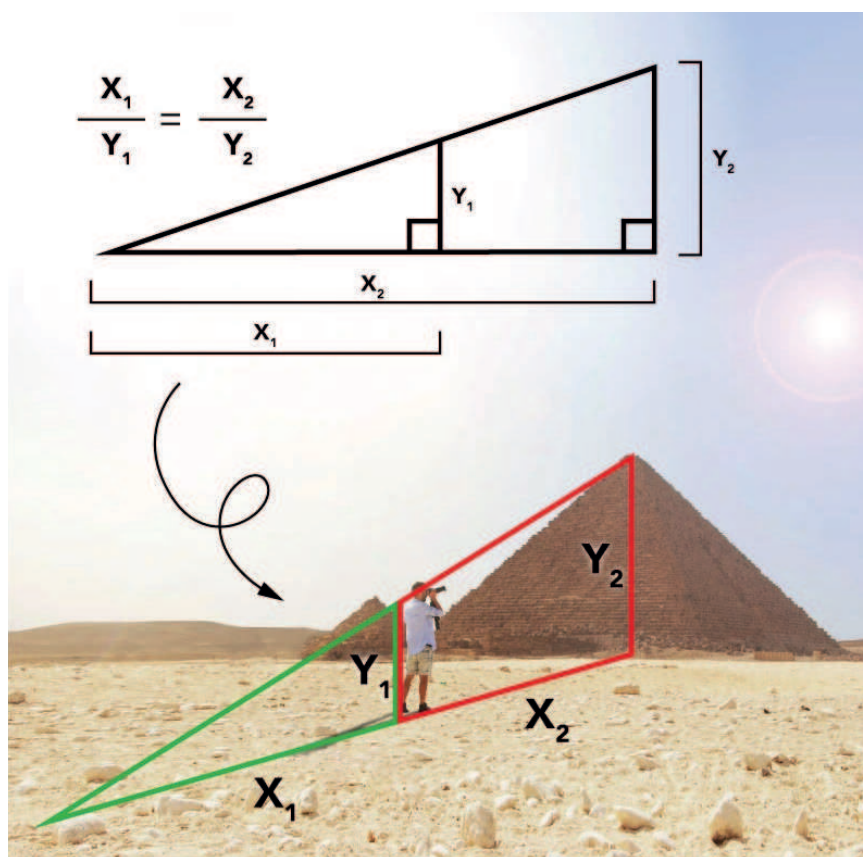
Les Lydiens et les Mèdes, voyant que la nuit avait pris la place du jour, cessèrent le combat, et n'en furent que plus empressés à faire la paix.»

Cette capacité à prédire les éclipses démontre non seulement une compréhension avancée des cycles astronomiques mais aussi une application pratique de ses connaissances pour influencer les affaires humaines.

Son rôle politique à Milet reste moins documenté, mais il est souvent décrit comme un conseiller sage et un négociateur habile, utilisant ses connaissances pour le bien de sa cité. Thalès est également réputé pour avoir démontré sa compréhension des affaires économiques en monopolisant les presses

à olives de sa région, non pas pour s'enrichir mais pour montrer qu'un philosophe pouvait aisément devenir riche s'il le souhaitait.

Thalès laisse derrière lui un héritage de curiosité et de rationalité, posant les fondations de nombreuses disciplines scientifiques et philosophiques. Sa démarche de questionnement et d'explication du monde par des principes naturels et rationnels annonce les prémices de la philosophie présocratique et influence profondément toute la pensée occidentale ultérieure. Thalès reste une figure marquante par sa capacité à lier pensée abstraite et applications pratiques, faisant de lui l'un des grands esprits de son époque.



Zelig
Ceramic



Carretera N-2 km 761
17706 Pont de Molins (Girona)



+34 872 204 425
+34 621 14 21 06



info@zeligceramic.com
www.zeligceramic.com



BALI STONE BLUE 30X60 ANTISLIP



BALI STONE MIX 30X60 ANTISLIP

RESTAURANT
AMIEL & MOLINS



by Pep Amiel

- DÉJEUNERS
- BRUNCH
- HEALTHY
- TAPAS

VERMUTERIA

ARS

AMIEL RIVERSIDE

MUGA EXPERIENCE

30 minuts

15,00 € p/p + consumició mínima
nens fins a 10 anys 5,00 €

60 minuts

25,00 € p/p + consumició mínima o pack a escollir
nens fins a 10 anys 8,00 €

C/ Figueres, 1 - 17706 PONT DE MOLINS - T. 972 529 358

www.amielmolins.com -  



ESPÉCIALITÉ
EN PAELLA
ET TAPAS

Et cet été vous nous trouverez aussi
au restaurant du Camping Mas Nou
à Empuriabrava !!!

ESPECTACLES LES NUITS LES MOIS
DE JUILLET ET AOÛT

Carrer Rogera, 4

  T 972 454 576

17487 Castelló d'Empúries - Girona

FORT DE BELLEGARDE

Textes et Photos Gilles Miglierina, avec l'aide bienveillante de Wikipédia.

Dans son état actuel, le fort de Bellegarde est une fortification du XVII^{ème} siècle située à la frontière entre la France et l'Espagne, au-dessus de la ville du Perthus, dans les Pyrénées-Orientales.

Un peu d'histoire...

Jacques II de Majorque, soucieux de contrôler le passage des cols des Pyrénées et des deux cols principaux sur l'est de la Catalogne, fit doter la petite montagne entre les cols du Perthus et de Pannissars d'une petite tour de surveillance fortifiée entre la ville de La Jonquera, dont on peut encore apercevoir deux forts médiévaux, et les forts romains (côté Français).

Outre les invasions musulmanes, ces cols avaient été l'objet de passages des Armées Romaines (Mausolée de Domitien), d'escarmouches entre les maures et les chrétiens, puis de combats entre les Français de Philippe le Hardi, en retraite après la désastreuse campagne de Catalogne et les Aragonais de Pierre-le Grand, les 30 septembre et 1^{er} octobre 1285.

En 1285, alors que le royaume existait depuis moins de dix ans, Pierre III d'Aragon était une menace très sérieuse pour le jeune roi de Majorque Jacques II. Afin de se défendre de façon autonome, il fit bâtir une tour de surveillance au-dessus du Perthus équipée à cette fin. Mais elle restait une simple tour de surveillance comme celles que l'on peut voir en Catalogne, avec ses 20 m de haut et ses murs épais de seulement 1,5 m.

Lorsque, durant le XIV^{ème} siècle, le roi d'Aragon reprit militairement son voisin, la tour fut délaissée d'un point de vue royal, elle ne servait plus qu'au seigneur de la région pour obliger les voyageurs à payer un droit de douane.

Le Perthus devient un territoire français après le traité des Pyrénées (1659) qui cella la frontière entre la France et l'Espagne dans son état actuel.

Durant la guerre de Hollande, Bellegarde est prise par les Espagnols le 8 mai 1674, puis reprise par le comte Frédéric-Armand de Schomberg après dix jours de siège, le 29 juillet 1675.

En 1679, Vauban visite Bellegarde et approuve le plan d'agrandissement considérable que lui propose son ingénieur Christian Rousselot de Monceaux. Il y apporte des corrections, dotant notamment la place d'une fortification double. L'année suivante, Louvois accepte l'essentiel du projet. Les travaux sont engagés (le fort principal, un petit fortin destiné à couvrir le plateau au-dessus du Perthus, et 3 tours fortifiées qui ont fait l'objet d'un précédent article). La tour médiévale est intégrée dans la fortification bastionnée.

La Révolution Française , la guerre du Roussillon et le Premier Empire

En 1793, les Espagnols lancent une offensive d'importance pour envahir le Roussillon. Le Général Ricardos passe par le Vallespir, occupe Prats de Mollo le 6 prairial an I (25 mai 1793) et le Fort Lagarde le 17 prairial an I (5 juin 1793). Il descend ensuite la vallée et prend Bellegarde le 7 messidor an I (25 juin 1793), qui restera espagnol pendant une bonne partie de la guerre. Il ne sera repris que le 27 fructidor an II (13 septembre 1794) par les troupes du Général Dugommier.

Le fort accueillit d'ailleurs le corps de son libérateur à sa mort, le 27 brumaire an III (17 novembre 1794) à Figueres, mais il fut déplacé plus tard et remplacé par un monument à la mémoire de ce grand général français.

Durant la période révolutionnaire, le fort sera un temps renommé «Fort de Midi-Libre» ou «Sud-Libre», pour faire le pendant à Condé qui, repris par les troupes Républicaines, avait été nommé «Nord-Libre».

Sous le Premier Empire, le fort de Bellegarde n'a pas de rôle majeur et est même abandonné sans combats lors de la retraite et des combats qui précèdent l'abdication de Napoléon 1^{er}.

La Guerre Civile Espagnole et la Retirada

En 1939, c'est la Retirada, la retraite des républicains espagnols face à l'avancée des troupes du Général Franco. Les Espagnols furent soupçonnés et internés temporairement dans des camps (voir Mémorial du Camp de Rivesaltes). Le Fort de Bellegarde

>>>

jouera son rôle de camp d'internement en janvier et février 1939.

On entrepose les armes laissées par les troupes Républicaines au passage de la Frontière.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le fort devint une prison de la Gestapo pour les prisonniers de guerre évadés, républicains espagnols et les passeurs.

La fin du rôle militaire du Fort de Bellegarde

Après la libération et la fin de la deuxième Guerre Mondiale, le fort sert quelques temps de prison pour les militaires allemands et les Français soupçonnés de collaboration.

Il devient ensuite propriété de la ville du Perthus et le théâtre de films célèbres (entre autres, «La Scoumoune», avec Jean Paul Belmondo, Claudia Cardinale, Andréa Féréol, Michel Constantin et Gérard Depardieu...)

La forteresse, une Architecture «classique» de Vauban

Le fort a une forme générale pentagonale. Le glacis qui l'entoure est assez important, de l'ordre de 1 km. Cinq bastions protègent l'enceinte principale, tous en relation les uns avec les autres. Derrière le rempart, un deuxième mur intérieur protège le cœur de la forteresse, marquant ainsi trois niveaux de protection : bastions, remparts, mur de protection. Au cœur de la forteresse étaient les bâtiments de la garnison, pouvant contenir 600 hommes, une chapelle, un hôpital, une boulangerie et son moulin, etc.

Les magasins à poudre étaient enterrés, dans des petits bastions autonomes et parfaitement aérés. La

seule entrée du fort, la "Porte de France", a été protégée par un fortin en forme de demi-lune. Le puits est gigantesque. D'un diamètre de 6 m, il fait 62 m de profondeur. Creusé en 1698, il a été suffisant pour permettre de soutenir un siège prolongé.

Pour les visites

Le fort est ouvert au public entre le 15 juin et septembre, (de 10 h 30 à 18 h 30) et a une petite exposition sur son histoire et l'archéologie du col de Pannissars.

Il est la propriété de la commune qui le restaure progressivement et y organise des expositions artistiques.

Le fort fait l'objet d'un classement au titre des Monuments historiques depuis le 26 juin 1967.

L'ancien modèle de la borne-frontière n° 569 située à proximité du cimetière militaire du col de Pannissars se trouve dans la cour principale du château. Y fut substituée une nouvelle en granit en ce lieu.



Entrée du bastion accès



EXPRESS
RESTAURANT

1961



Roses
Carrer del Port de Reig, 16, 17480



602 50 10 03
Telèfon per Reserves



De dimarts a diumenge
12.15-16.00 i 19.30-22.00



CUINA D'AUTOR

 HISTOIRE - Fort de Bellegarde



Entrée du Fort



Guérite et batardeau



Entrée principale





Murailles vue du chemin couvert



irène

Flamicell, 30 · 17487 Empuriabrava

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

FISCALITÉ IMMOBILIÈRE

ASSESSORIA
& GESTIONS

BERATUNGSBÜRO · CONSULTANT'S OFFICE
SERVICES COMPTABLES & JURIDIQUES



COSTA COMFORT



(+34) 622 49 16 83

info@costa-comfort.com

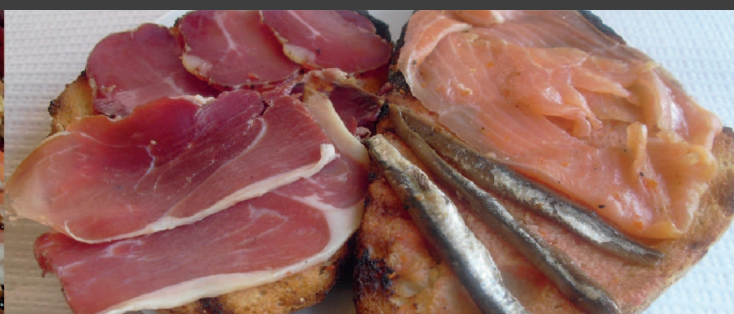
HOTEL RESTAURANT LES ROQUES

- GRANDE VARIÉTÉ DE PLATS SUR LA CARTE
- PROFITEZ LA PISCINE APRÈS UN BON MENU
- TRANQUILLITÉ ET CONFORT POUR SE REPOSER

Menu du jour: 15,00€

Menu du samedi: 20,00€

Menu du dimanche: 22,00€



(+34) 972 560 251

www.hotellesroques.com



Avda. Empordà 27 LES ROQUES
17483 BÀSCARA (GIROÑA)

POUR PRENDRE SOIN DE VOUS, PRENEZ SOIN DE VOS DENTS

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

Pour préserver sa santé, chacun d'entre nous pense à bouger d'avantage, vérifier son hygiène de vie, limiter les toxiques mais qui pense à ses dents ?

De plus en plus d'études sont arrivées à leur terme et le lien entre la santé buccale et la santé en générale est explicité.

L'équilibre bactérien intra-buccal

Notre bouche est un lieu où vivent des milliers de bactéries comme dans beaucoup d'endroits dans notre corps comme les intestins et sur notre corps comme sur la peau.

Mais parfois cet équilibre devient précaire. Certains types de bactéries prennent le dessus sur les autres et cela engendre des problématiques inflammatoires notamment du parodonte.

Le parodonte, qu'est-ce que c'est ?

Le parodonte se définit comme l'ensemble des tissus de soutiens qui lie la dent au maxillaire en supérieur et à la mandibule en inférieur.

Ceci comprend la gencive et le ligament parodontal (ou desmodonte). Tout ceci est en lien avec le système vasculo-nerveux local ce qui va nous intéresser pour la suite.

La migration bactérienne

Lors de cette inflammation du parodonte, les bactéries vont profiter de ces espaces inflammatoires ouverts et gonflés pour s'insinuer dans la circulation systémique et ainsi coloniser toutes les parties du corps.

Il va de soi que cela passera donc par la pompe cardiaque. Bien entendu ces bactéries qui ne sont plus dans la bouche sont des bactéries inertes, n'étant plus dans leur milieu de prédilection. Chaque bactérie doit avoir son environnement optimal pour vivre. Mais même inertes, elles créent des inflammations locales car le corps doit se défendre contre des substances qu'il estime étrangères. Ceci met automatiquement notre système immunitaire en éveil et augmente donc les risques cardio-vasculaires sans parler d'éventuelles pathologies auto-immunes. Des études publiées récemment le démontrent.

Et les tendinites ?

Au delà des mêmes raisons que vu précédemment, à savoir l'inflammation locale qui va poser de gros problèmes dans les mouvements répétitifs, les dents sont une entrée posturale.

En effet, les tendons et les ligaments ont des récep-

»»

ins programmes publicitaires et financio

en EFFET PUBLICITAIRE
contact al 096 07 38 44.

Si vous voulez améliorer votre visibilité

CONTACTEZ-NOUS
096 07 38 44.



teurs proprioceptifs qui nous permettent d'avoir une bonne vision de notre corps dans l'espace. Si un déséquilibre dentaire intervient, cette vision de notre corps dans l'espace sera faussée. Ainsi, pour maintenir cette station debout propre à l'homme, notre corps devra se battre contre la gravité et créer des tensions musculaires et donc tendineuses anormales ce qui va engendrer des tendinites.

En cette période olympique, les sportifs de haut niveau sont très suivis y compris au niveau dentaire, afin d'optimiser leurs performances que ce soit lors de l'entraînement ou lors du jour J.

Qui est concerné ?

Évidemment tout le monde est concerné par ce suivi bucco-dentaire. Mais il faut savoir que ceci vient petit à petit au cours de la vie à tel point qu'une personne sur deux est atteinte de parodontite après 45 ans.

Il est donc très important d'avoir une hygiène bucco-dentaire irréprochable et de ne pas négliger ses rendez-vous réguliers chez le dentiste afin de préserver sa santé.



RESTAURANT BARAZZA



Port salins, 18 Empuriabrava Tel. 677148449

Réservations par Whatsapp 

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

Par Marc ADASY

L'arthrose et l'arthrite sont deux affections très fréquemment confondues, souvent en raison de la famille de pathologies à laquelle elles appartiennent, soit celle des rhumatismes. Pourtant, elles sont bel et bien différentes et plusieurs de leurs manifestations physiques sont distinctes.

L'arthrose est une affection dite mécanique qui se caractérise par l'usure graduelle du cartilage des articulations. Le vieillissement est le facteur de risque le plus courant de l'arthrose.

L'arthrite, quant à elle, n'est pas causée par l'usure normale des os. Il s'agit plutôt d'une inflammation, qui engendre la sécrétion de substances détruisant graduellement la structure de l'articulation. Elle peut être d'origine infectieuse, génétique ou métabolique.

L'arthrose est une maladie chronique altérant le cartilage et les tissus adjacents. Elle se caractérise par des douleurs, une raideur et une perte fonctionnelle.

- Les douleurs, le gonflement et les excroissances osseuses sont fréquents, ainsi qu'une raideur au lever ou après une période d'inactivité, qui disparaît dans les 30 minutes, en particulier avec des mouvements articulaires.

- Le diagnostic repose sur les symptômes et des radiographies.

- Le traitement inclut des exercices et d'autres mesures physiques, des médicaments réduisant la douleur et améliorant la fonction et, en cas d'atteintes très importantes, le remplacement articulaire ou une autre intervention chirurgicale.

L'arthrose, la maladie articulaire la plus fréquente, commence souvent lors de la quarantaine ou de la cinquantaine, et touche pratiquement tout le monde, dans une certaine mesure, à l'âge de 80 ans. Avant l'âge de 40 ans, les hommes développent une arthrose plus souvent que les femmes, généralement en raison d'une lésion ou de déformations.

L'arthrose est classée comme :

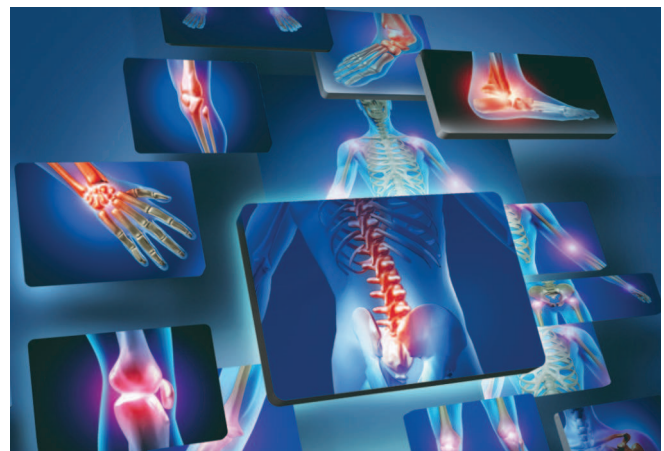
- Primaire
- Secondaire

Dans l'arthrose primaire (ou idiopathique), la cause n'est pas connue (comme dans la grande majorité des cas). L'arthrose primaire peut ne toucher que certaines articulations, comme le genou ou le pouce, ou au contraire de nombreuses articulations.

Dans l'arthrose secondaire, la cause est une autre maladie ou affection, de type : infection, anomalie articulaire congénitale, lésion, trouble métabolique, par exemple, excès de fer dans l'organisme (Hémochromatose) ou excès de cuivre dans le foie (Maladie de Wilson), maladie ayant endommagé le cartilage articulaire, par exemple, polyarthrite rhumatoïde ou goutte.

Les causes de l'arthrose

Normalement, le cartilage réduit le niveau de frottement des articulations et les protège contre l'usure, même après des années d'utilisation normale ou excessive ou après une lésion.



L'arthrose est causée le plus souvent par une altération des tissus. Lorsque le corps tente de réparer une articulation endommagée, des produits chimiques s'accumulent dans l'articulation. Ensuite, le cartilage peut gonfler en raison de la rétention d'eau, s'amollir, commencer à se détériorer, puis présenter des fissures superficielles. De petites cavités osseuses se forment ainsi sous

>>>

le cartilage et affaiblissent l'os. Enfin, la surface lisse et lubrifiée du cartilage devient rugueuse et se creuse, de sorte que l'articulation ne peut plus se mobiliser sans frottement ni absorber les chocs.

Symptômes de l'arthrose

En général, les symptômes de l'arthrose se développent progressivement et ne touchent au départ qu'une seule articulation, ou un petit nombre d'articulations. Les doigts, la base des pouces, le cou, le rachis lombaire, les gros orteils, les hanches et les genoux sont fréquemment touchés.

La douleur, souvent décrite comme profonde, est le premier symptôme, et lorsqu'il s'agit d'une articulation portante, cette douleur s'aggrave avec les activités impliquant un effort en charge (comme la station debout). Chez certaines personnes, l'articulation peut se raidir après le sommeil nocturne ou une période d'inactivité, mais cette raideur disparaît en général après 30 minutes, en particulier avec des mouvements articulaires.

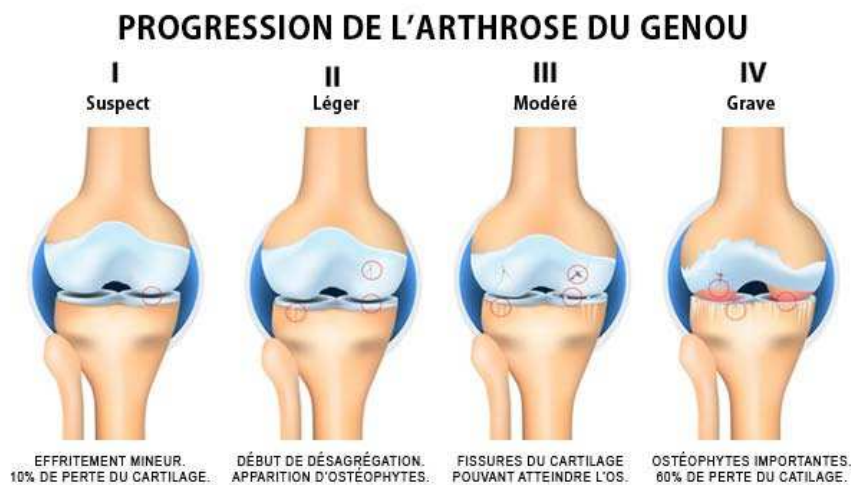
Les surfaces cartilagineuses irrégulières frottent, grattent ou craquent lors de la mobilisation articulaire et une sensibilité se développe.

Dans certaines articulations (comme les genoux), les ligaments qui entourent et soutiennent l'articulation se distendent jusqu'à provoquer une instabilité, et les muscles impliqués dans la mobilité de l'articulation peuvent s'affaiblir. À l'inverse, la hanche ou le genou peuvent se raidir jusqu'à perdre leur mobilité.

Mobiliser l'articulation (particulièrement en position debout, lors de la montée des escaliers ou de la marche) peut être très douloureux.

L'arthrose touche souvent la colonne vertébrale. La douleur dorsale en est le symptôme le plus fréquent. Habituellement, les disques ou les articulations de la colonne vertébrale atteints ne provoquent qu'une douleur légère et une raideur modérée. En revanche, l'arthrose cervicale ou du rachis lombaire peut provoquer engourdissement, douleur et faiblesse dans un membre supérieur ou inférieur si des excroissances osseuses compriment les nerfs.

Ces excroissances osseuses peuvent se développer à l'intérieur du canal médullaire, ce qui comprime les nerfs avant leur sortie vers les membres inférieurs. Cette compression peut provoquer des douleurs dans les membres inférieurs pendant >>>



electromercat

Venda d'electrodomèstics - Venta de electrodomésticos
Vente d'électroménager

electromercat_ | Plaça Pep Ventura 14 - 17480 Roses
T. +34 633 851 146 | electromercat.3108@gmail.com

SANTÉ ET BIEN ÊTRE - Qu'est-ce que l'arthrose ?

la marche, suggérant à tort que les jambes de la personne ont un apport sanguin réduit (claudication intermittente). Dans de rares cas, les excroissances osseuses du cou compriment l'œsophage, rendant difficile la déglutition.

Diagnostic de l'arthrose

- Radiographies
- Imagerie par résonance magnétique (IRM)
- Prélèvement articulaire

Traitement de l'arthrose

- Mesures physiques, dont kinésithérapie et ergothérapie, protection articulaire et perte de poids appropriée.
- Traitement Médical
- Chirurgie

Principaux objectifs du traitement de l'arthrose

- Soulager la douleur
- Préserver la souplesse des articulations
- Optimiser le fonctionnement articulaire et global.

Des exercices appropriés, dont des étirements, le renforcement musculaire et les exercices de posture, aident à préserver la santé du cartilage, à accroître l'amplitude articulaire et, plus important encore, à renforcer la musculature adjacente pour mieux absorber les traumatismes.

L'exercice doit être équilibré avec quelques minutes de repos pour les articulations douloureuses, mais l'immobilisation d'une articulation est plus susceptible d'aggraver la maladie que de la soulager.

L'utilisation de fauteuils, de chaises longues, de matelas et de sièges automobiles trop mous peut aggraver les symptômes.

Les personnes ne doivent pas placer d'oreillers sous leurs genoux lorsqu'elles s'allongent, au risque que la hanche et que les muscles du genou se raidissent. À l'inverse, les personnes souffrant d'une douleur lombaire et d'une sciatique doivent



placer un oreiller entre leurs genoux. Pour ces personnes, l'utilisation d'un oreiller soulage la tension dans la région lombaire et la hanche.

L'utilisation de sièges automobiles penchés vers l'avant, de chaises à dossier droit avec une assise relativement haute (chaises de cuisine ou de salle à manger), de matelas fermes et de planches sous le matelas (disponibles dans de nombreux commerces de bois), ainsi que le port d'orthèses, de chaussures assurant un bon maintien ou de chaussures de sport, sont souvent recommandés.

Les rehausseurs de siège de toilette peuvent faciliter le passage en position debout et améliorer le confort des personnes qui ont une arthrose douloureuse des genoux ou des hanches, en particulier en cas de faiblesse musculaire.

Dans l'arthrose de la colonne vertébrale, des exercices appropriés peuvent être utiles, ainsi que l'utilisation de soutiens dorsaux en cas de douleur importante. Les exercices doivent comprendre du renforcement musculaire et des activités d'aérobic à faible impact (marche, natation, elliptique et vélo d'appartement, par exemple). Si cela est possible, la personne doit poursuivre ses activités quotidiennes et habituelles, comme ses loisirs ou son travail.

Cependant, l'activité physique doit être adaptée pour limiter le soulèvement et la flexion qui peuvent aggraver la douleur arthrosique.

Des mesures supplémentaires peuvent permettre de soulager la douleur et aider les personnes à vivre avec l'arthrose. À savoir :

- La Kinésithérapie
- Ergothérapie.
- La Balnéothérapie réalisés doucement dans l'eau

chaude sont utiles, car la chaleur améliore la fonction musculaire en réduisant la raideur et la contraction musculaire.

- Un traitement par la chaleur
- La cryothérapie
- Les semelles (orthopédiques), les chaussures assurant un bon maintien ou les chaussures de sport peuvent réduire la douleur à la marche.
- La perte de poids peut soulager la pression sur les articulations.
- L'électrostimulation nerveuse transcutanée (TENS) peut aussi soulager la douleur.
- Les massages pratiqués par des thérapeutes formés, ainsi que la thérapie intense par diathermie ou ultrasons, peuvent aussi être utiles.



Traitement Médical

Les médicaments, qui peuvent être utilisés individuellement ou en association, ne modifient pas directement l'évolution de l'arthrose. Ils sont utilisés pour réduire les symptômes et permettre ainsi davantage d'activités quotidiennes.

- Antalgiques : Paracetamol, Tramadol.



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

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?

🎯 SANTÉ ET BIEN ÊTRE - Qu'est-ce que l'arthrose ?

- Anti-inflammatoires non stéroïdien (AINS) : comprimé et/ou en crème. Caspaïcine : une crème à base de poivre de Cayenne (dont l'ingrédient actif est la capsaicine)

- La duloxétine, un type d'antidépresseur administré par voie orale, peut réduire la douleur causée par l'arthrose.

- Les myorelaxants (en général, à faibles doses) soulagent parfois la douleur causée par les muscles sursollicités pour soutenir les articulations touchées par l'arthrose.

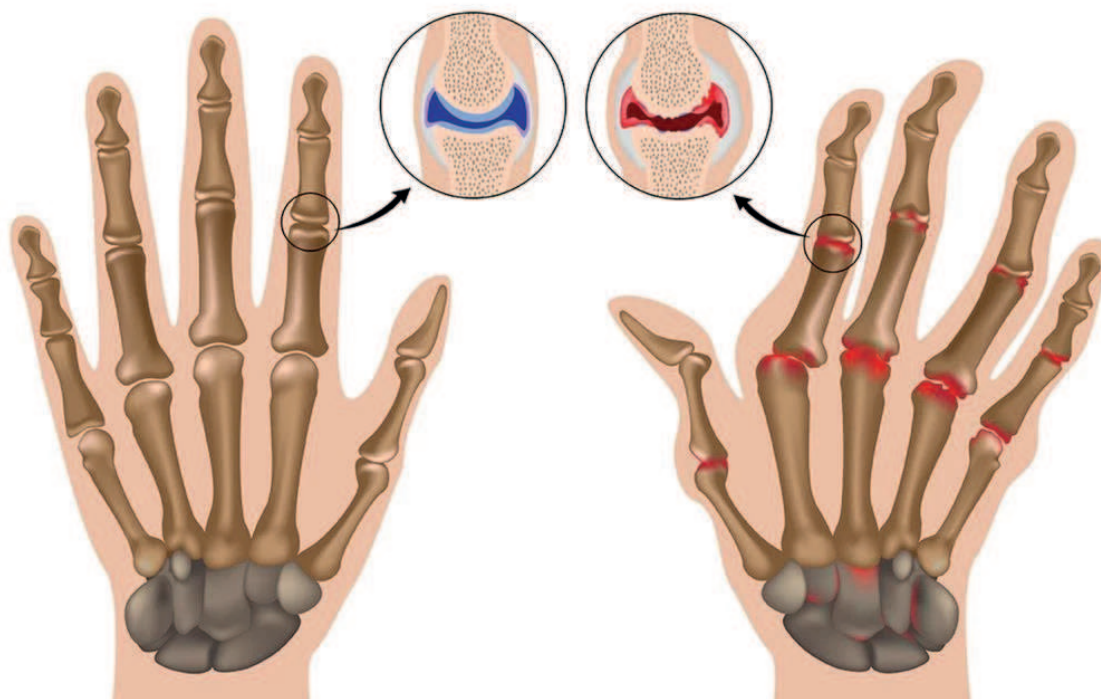
- Infiltrations : Cortisone, Acide Hyaluronique ou PRP pour augmenter la souplesse des articulations.

Certains compléments alimentaires (comme le sulfate de glucosamine et le sulfate de chondroïtine) sont étudiés pour leurs effets potentiellement bénéfiques sur l'arthrose.

Un traitement chirurgical

Il peut être utile lorsque d'autres traitements ne sont pas parvenus à réduire la douleur ou à améliorer le fonctionnement. Certaines articulations, surtout la hanche et le genou, peuvent être remplacées par une articulation artificielle. Le remplacement, tout particulièrement de la hanche, donne généralement de très bons résultats, en améliorant pratiquement toujours la mobilité et le fonctionnement et en réduisant considérablement la douleur.

Le remplacement articulaire doit donc être envisagé quand la douleur ne peut pas être prise en charge et que la fonction est limitée. L'articulation artificielle n'est pas éternelle. Cette intervention est donc souvent retardée chez les personnes très jeunes afin de réduire le risque de remplacement itératif.



taxalia

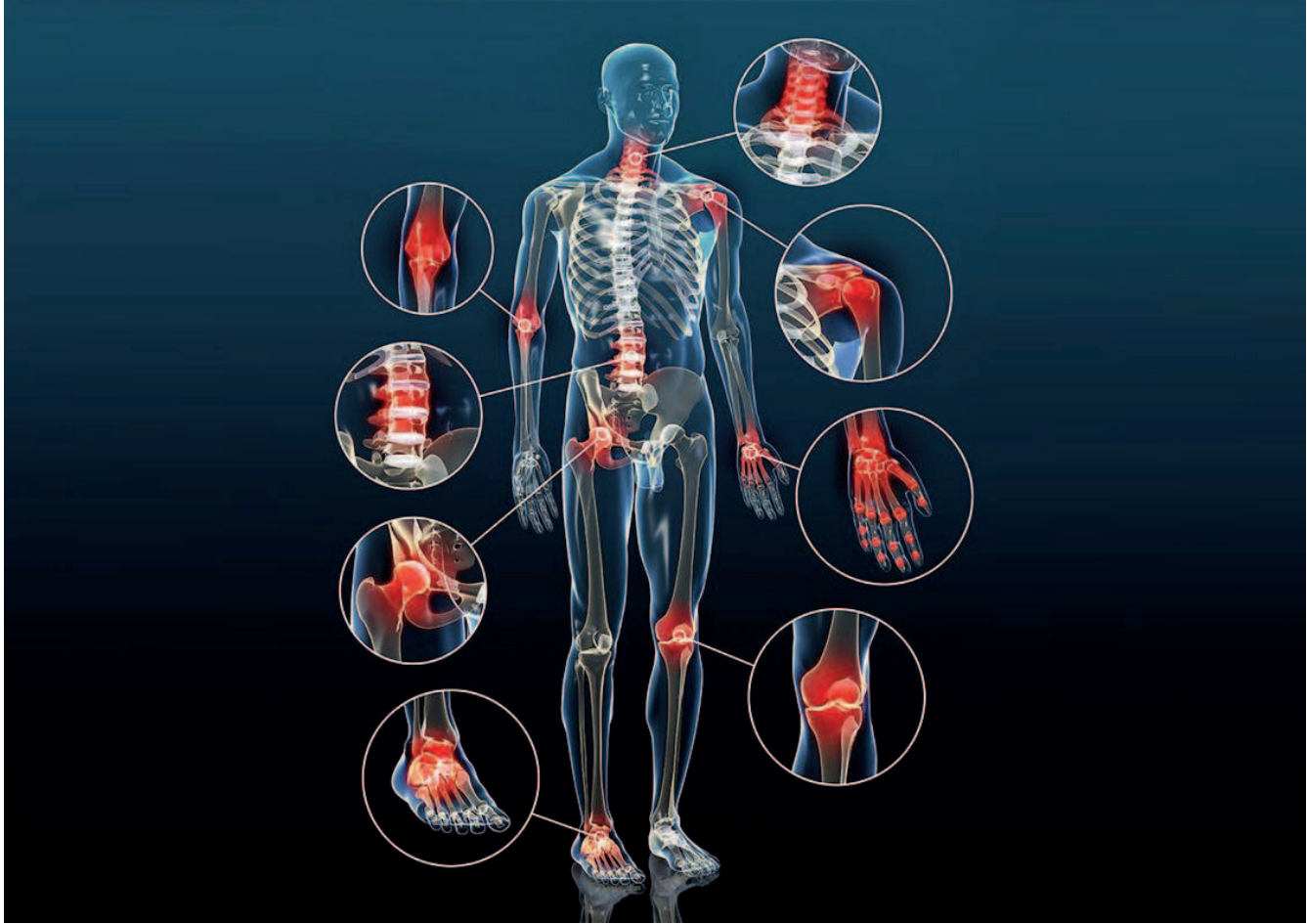
ASSESSORIA
CONSULTING

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

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?





HORARIO

ABIERTO
DE JUEVES
A DOMINGO
Y FESTIVOS
23h-5h



DISCOTECA Plaza del sol n° 8,9 - 17600 Figueres

PIENSA EN MI OU LA COMPLAINTE D'UN AMOUR QUI PERDURE DANS LA MÉMOIRE

Par Aurore Velasco

Tout le monde se souviendra de cette chanson qui accompagne les derniers moments de Marisa Paredes dans le film « Tacones lejanos » (talons aiguilles) de Pedro Almodovar et de la voix émouvante et chaude de Luz Casal son interprète, mais qui sait que cette chanson a été écrite en 1935 par deux compositeurs mexicains, Agustín Lara et sa sœur Maria Teresa Lara ?

L'histoire est un appel passionnel à la mémoire et au souvenir constant d'un amour qui, bien qu'absent, provoque des sentiments profonds. L'auteur invite l'être aimé à se souvenir de lui dans les moments de tristesse et de douleur, suggérant un lien si profond que même dans la distance, la pensée de l'autre peut offrir réconfort ou compagnie.

La répétition de la phrase « Pense à moi » renforce l'idée du lien indéfectible, tandis que la vénération de l'image de l'être aimé et l'allusion aux souvenirs de jeunesse et de péché, accroît le sentiment de nostalgie et de désir. La chanson devient un hymne au dévouement et à l'amour inconditionnel, où la vie de l'auteur semble dénuée de sens sans la présence de l'être aimé, au point d'affirmer qu'elle est inutile sans cette personne.

Musicalement parlant, l'émotion et le drame offerts par la voix chaude de Luz Casal se marient parfaitement avec le contenu lyrique. Son timbre de voix, souvent associé à la ballade et à la pop, permet d'intensifier les sentiments exprimés dans les paroles, atteignant le cœur des auditeurs en créant ainsi un classique intemporel sur l'amour et la perte.

Si tienes un hondo penar, piensa en mí
Si tienes ganas de llorar, piensa en mí
Ya ves que venero tu imagen divina
Tu párvula boca que siendo tan niña
Me enseñó a pecar
Piensa en mí cuando sufras, cuando llores
También piensa en mí, cuando quieras
Quitarme la vida, no la quiero para nada
Para nada me sirve sin ti
Piensa en mí cuando sufras, cuando llores
También piensa en mí, cuando quieras
Quitarme la vida, no la quiero para nada
Para nada me sirve sin ti
Piensa en mí cuando sufras, cuando llores
También piensa en mí, cuando quieras
Quitarme la vida, para nada, para nada
Me sirve sin ti



Luz Casal

**CLÍNICA
VETERINARIA
DR. GOMIS**



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

**URGÈNCIES:
629 78 65 79**

**veterinaris@clinicagomis.com
www.clinicagomis.com**



Av. Arquitecte Gaudí, 16
17480 ROSES
Tel. 972 25 69 96
Horari visita:
De dilluns n. divendres
11-14h i 17-20h

Sector Noguera, 50
17487 EMPURIABRAVA
Tel. 972 45 12 63
Horari visita.:
De dilluns a divendres 10-20h
Dissabtes 11-14h / 18-20h

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

30 animateurs : QUI FAIT QUOI ?



LES ACTIVITES PONCTUELLES

Ce sont des sorties culturelles mais aussi des moments festifs de convivialité, des lieux de rencontre, qui sont organisés au fil de l'année.

LES ACTIVITES SPORTIVES

Tous les jours une nouvelle activité sportive différente, essayez les, et si ça vous convient, inscrivez vous !!

LES ACTIVITES RECREATIVES

De nombreux livres vous sont proposés, des parties de jeux de carte, des créations manuelles et pourquoi pas apprendre l'espagnol ?...



Nadine
Site facebook



Jean Michel
Golf / Vélo



Christian
Smartphone & tablette / Petit Poisson / Astronomie / Atelier d'écritures



James
Petit Poisson



Gilles
Petit Poisson / activités culturelles / marche



Jacques
Site facebook



Geneviève
Aquagym/ Bowling / Atelier créatifs



Christine
Chant



Sabine
Chant



Mario
Activités culturelles



Babeth
Marche aquatique/loisirs créatifs



Cathy
Randonnée



Nicole
Randonnée



Jeanine
Randonnée



Gino
Randonnée



Florence
Marche aquatique/ bibliothèque



Dominique
Cuisinier de la paella



Lionel
Padel



Dominique
Yoga



Nicole
Petit Poisson



Francis
Marche/jeux de carte



Christina
Gym douce



Colinne
peinture



Sylvie
Publication hebdomadaire / Site WEB (activités)



Sylviane
Site WEB (actualités)



Jean Marie
Marche nordique



Annie
Conférence Café



Pilar
Conversation espagnol



José Antonio
Conversation en espagnol



Sylvia
Cours d'espagnol



VENTE, LOCATION ET ENTRETIEN
VTT/VTC
VÉLO ÉLECTRIQUE
SCOOTER ÉLECTRIQUE
E-SCOOTER

VENEZ
DECOUVRIR
NOTRE LARGE
GAMME DE VÉLOS,
TROTTINETTES, SCOOTERS
ET ASSISTANCE TECHNIQUE

NOUS SOMMES ARRIVÉS
A EMPURIABRAVA

FIGUERES

+34 972098237
C/ Carrer Nou, 235

EMPURIABRAVA

+33 684704304
C/ Flamicell, 16
C/ Gran reserva

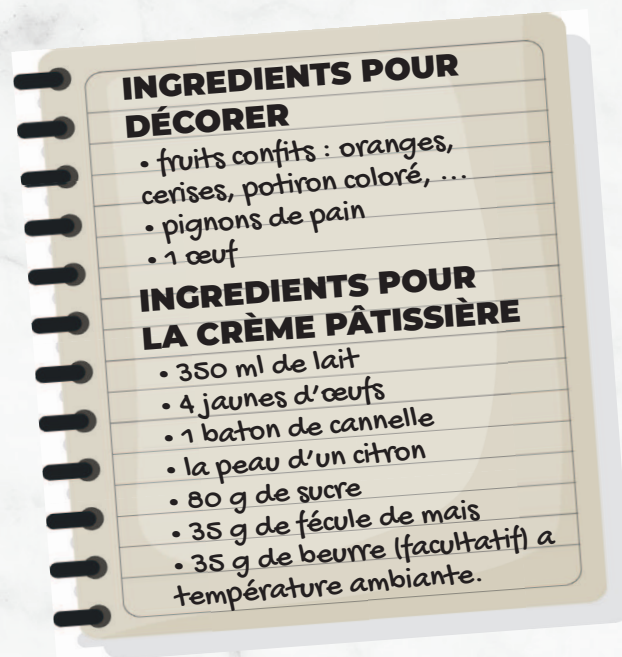
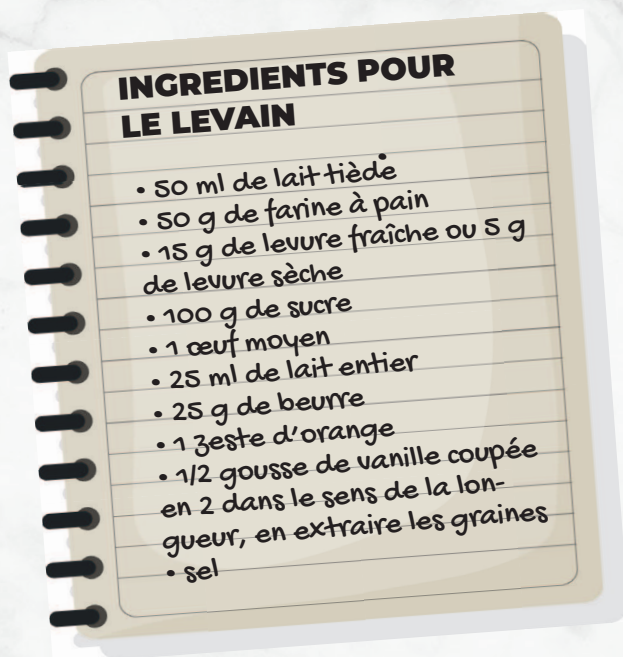


crazy.bike.costabrava@gmail.com

BRIOCHE DE SAINT JEAN

Aurore Velasco

La « coca de San Joan » est un un gâteau consommé traditionnellement lors du solstice d'été dans l'est de l'Espagne, avec de nombreuses animations autour d'un feu de joie.



PRÉPARATION DE LA CRÈME PÂTISSIÈRE

- 1.- Dans une casserole, chauffez le lait à feu doux-moyen avec la cannelle, la peau du citron et la moitié du sucre ; quand il commence à bouillir, éteignez le feu.
- 2.- Battez les jaunes d'œufs avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis incorporez progressivement la fécule de maïs.
- 3.- Enlevez la cannelle et le citron et ajoutez le lait en remuant constamment.
- 4.- Passez le mélange dans la casserole et faites chauffer à feu doux-moyen jusqu'à ce qu'il commence à bouillir. Éteignez le feu et continuez à remuer un peu plus (1 min environ).
- 5.- Passez la crème dans un bol et laissez tempérer. Lorsque la crème est tiède incorporez le beurre et fouettez (cette étape est facultative).
- 6.- Réservez la crème au réfrigérateur recouverte d'un film plastique. Au moment de l'utilisation, la crème doit être très froide.

PRÉPARATION DU LEVAIN



- 1.- Dissolvez la levure dans le lait tiède
- 2.- Mélangez avec la farine
- 3.- Laissez reposer le levain au moins une heure ou jusqu'à ce qu'il double de volume

PRÉPARATION DE LA PÂTE

1. Dans un bol mettez le levain, la farine, faites une fontaine pour ajouter l'œuf entier
2. Rajoutez un peu de sel et mélangez
3. Incorporez le beurre (en pommade), le sucre, le lait, le zeste d'orange, les graines de vanille et pétrissez. Vous pouvez utiliser une cuillère en bois.
4. Lorsque la pâte ne colle plus au bol placez-la sur une surface farinée.
5. Pétrissez environ 20 min.
6. Formez une boule que vous déposez dans un grand bol beurré. Couvrez avec un torchon de cuisine propre et laissez reposer 4 h ou jusqu'à ce que la pâte triple de volume. Ce processus peut être accéléré en mettant la pâte dans un four préchauffé à 50°C, on éteint le four pour que la pâte lève avec la chaleur résiduelle.
7. Une fois la pâte levée placez-la sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé légèrement graissé de beurre.
8. Donnez la forme que vous souhaitez avec vos doigts, elle peut être ovale, ronde ou carrée.
9. Badigeonnez soigneusement d'œuf battu.
10. Décorez avec des fruits confits.
11. Laissez reposer pendant 1,30 h, recouverte avec le torchon pour que la pâte lève une deuxième fois. Comme à l'étape 6, vous pouvez accélérer le processus avec le four.
13. Une fois levée, sortez-la du four et faites chauffer à 180°C.
14. Saupoudrez de pignons de pin et un peu de sucre.
15. Lorsque le four est chaud, mettez la brioche dans le four et faites cuire pendant 20 min.

FALCONERA
de Gregory Abella
RESTAURANT

 Avinguda Jaume I, 24
17480 Roses

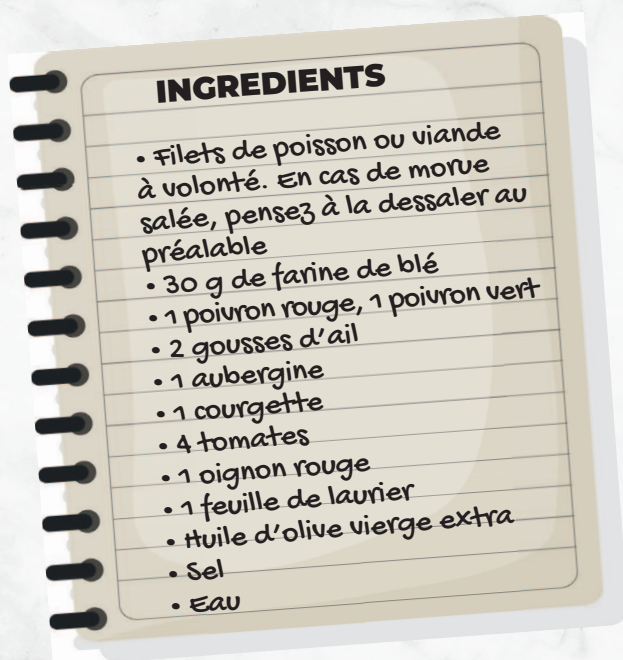
 972 256 445 / 636 323 771
 falconeraroses@gmail.com

 @falconera_roses
 /falconera
 @falconera_roses

LA SAMFAINA

Aurore Velasco

C'est une recette de légumes typique de Catalogne et de certaines régions de la Communauté valencienne. Ce plat ressemble à la ratatouille ou à la piperade, mais ici la courgette et l'aubergine sont les principaux ingrédients. Idéal comme accompagnement de viandes ou de poissons, notamment la morue dessalée, c'est un plat très savoureux et très facile à préparer. Un vrai délice.



PRÉPARATION

1. Commencez par éplucher l'oignon et les gousses d'ail et lavez tous les légumes. Séchez-les, coupez-les en cubes. Mettez les tomates à part.
2. Faites chauffer 4 cs d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Ajoutez les gousses d'ail et les poivrons et laissez frire pendant 5 minutes.
3. Ajoutez ensuite l'oignon et laissez frire encore pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les aubergines et les courgettes, couvrez la sauteuse et laissez cuire encore pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajoutez les tomates, salez selon votre goût, et ajoutez le laurier. Couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes supplémentaires.
5. Pendant ce temps versez un peu de farine dans une assiette et farinez chaque filet de poisson, faites les frire dans une poêle et égouttez-les sur du papier pour absorber l'excès d'huile.
6. Ajoutez un peu d'eau dans la samfaina pour la rendre plus juteuse, mélangez et laissez cuire quelques minutes. Placez ensuite chaque filet dans la poêle pour qu'il s'imprègne bien de la sauce. Laissez le tout cuire ensemble pendant quelques minutes et votre samfaina au poisson est prête.



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



SUDOKU

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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





Chers propriétaires vendeurs !



Le prochain panneau "VENDU"
que vous verrez sera peut-être
sur votre propriété !

Une nouvelle approche
innovante de la vente:

**Demandez la vidéo
explicative GRATUITE**



4.8/5

Google
reviews

25

ans
d'expérience



QR Code pour
voir les avis

A VENDRE
VENDU

HOMECENTRE
GRUP CONSTRUCCENTRE

Membre de: **api** AICAT 6168

+34 616 943 957
homecentre.cat



homecentre.cat



(+34) 972 454 993
(+34) 616 943 957



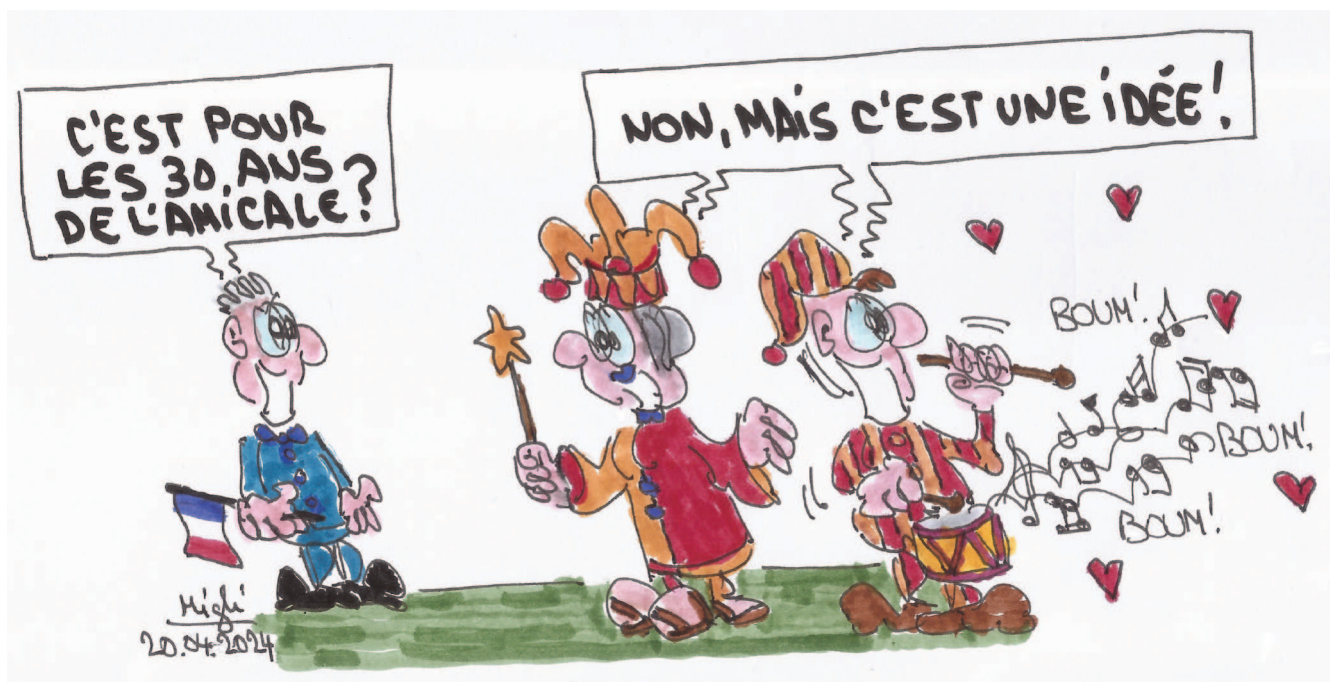
info@homecentre.cat



Carmençó 135B | 17487
Empuriabrava (Girona)



DESSIN HUMORISTIQUE



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

SUDOKU

SOLUTIONS

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



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

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

Laury & Lilian

VOS CONSEILLERS EN IMMOBILIER
SUR EMPURIABRAVA

**Vous souhaitez
vendre ou acheter votre bien ?**

CONTACTEZ-NOUS !

+33 7 49 73 53 64 / +34 648 171 288

lilian.rousset@safti.es / laury.tignel@safti.es



Membre de : aicat 10452



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 VAZQUEZ
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'Empuries (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

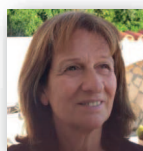


L'Amicale existe depuis 1993 à l'initiative de Mario FABREGA, alors attaché consulaire. Depuis sa fondation, l'amicale a permis à beaucoup de Français et d'amis francophones de se connaître. Elle compte plusieurs centaines de membres, dispose de locaux et d'outils modernes et fait preuve d'un réel dynamisme.

Les administrateurs Mai 2024



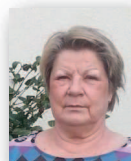
Nicole Bahers



Chantal Jumel



Martine Dubois



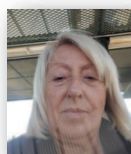
Beatrice Beaudoin



Christian Peron-Debarbieri



Pierre Verzi



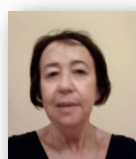
Clo Bouton



Georges Malolepszy



Antoine Palazzolo



Sylvie Voltz

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
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 : BSCHEM33

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.5033

canal large, 500m2 terrain, 12.5
d'amarre, 3CH, 3SDB, licence touristique

799.000 €



MAISON FORTIA

ref.4684

521 m terrain, construction 2016,
4 CH, 3 SDB, garage, sauna, piscinable

499.000 €



MAISON PALAU SAVARDERA

ref.5217

Urb. Bellavista, 922m2 terrain,
4 CH, 2SB, vue, piscine

750.000 €

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