

HUESCA

20 ANOS en su buzón

AKI COMUNICACIÓN EN POSITIVO

DESDE 1993 nº 232 | diciembre 2013 | Año XX



Revista mensual gratuita >>> CONTACTANOS EN revistahuescaaki@gmail.com // móv. 687 734 982 - Síguenos en



Revista difundida en Huesca, Tardienta, Almudévar, Grañen, Sariñena y Ayerbe. De buzón a buzón y revista digital en huescaaki.wordpress.com

MENÚS NAVIDAD Y NOCHE VIEJA

Para llevar previo encargo por persona

- Gambas de Huelva x 6
- Langostinos cocidos x 2
- Cigalas al ajillo x 2
- Nécora cocida x 1

• Cocochas de bacalao al ajillo

• Chuletón de Buey deshuesado y troceado para hacer a la plancha

• Vino Blanco y Tinto

36€
(iva incluido)

¡FELIZ NAVIDAD!



UN LUGAR DIFERENTE en el centro de Huesca



Preparamos menús para llevar.
cenas de navidad para llevar.
y chuletones para llevar, para que se los hagan en casa.

Menú Noche Vieja

- Gambas blancas de Huelva
- Gambas rojas de Palamós
- Carabineros a la plancha
- Cigalas al ajillo

• Jamón puro de bellota Sánchez Romero Carvajal con pan de cristal

• Chuletón o solomillo a la piedra

• Vino blanco, tinto, cava, agua, café, postre y uvas de la suerte

60€
(iva incluido)

Taberna El Fosko



Calle Pedro IV, nº 17 - 22002 Huesca - Tel.: 974 238 609



Martínez de Velasco, 32 • Husca (PRÓXIMO AL HOSPITAL SAN JORGE)

Tel. 974 21 22 70

En restaurante MENÚ ESPECIAL DOMINGOS y FESTIVOS: 14€

MISMO MENÚ PARA LLEVAR 9€



AMPLIO APARCAMIENTO

CENAS de EMPRESA

22€ y 30€

TODOS LOS MENÚS CON CAVA, CAFÉ, LICORES IVA INCLUIDOS

Recogida de folletos en Restaurante

CENAS para LLEVAR A DOMICILIO NOCHEVIEJA, NOCHEBUENA Y REYES

MENÚ COMPLETO

28€

TAMBIÉN PLATOS SUELTOS CONSULTAR PRECIOS Y COMPOSICIÓN DE LOS PLATOS Y MENÚS EN P.63

NUEVO

BAZAR ALMUDÉVAR AUTOSERVICIO

Abrimos todos los días Gran variedad de productos a precios increíbles

Avda Rosario, Nº24 Local 22270 Almudévar

"Si yo tuviera el tiempo en mis manos haría lo mismo otra vez. Lo mismo que haría cualquier hombre que se atreva a llamarse a sí mismo hombre" de Nelson Mandela



Si alguna comunidad de vecinos no desea que se buzzonee la revista, comuníqueno a la mayor brevedad posible. HUESCA AKI no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, del contenido de los textos, ni de los anuncios publicados.

HUESCA AKI

Revista mensual gratuita.
C/ Lanuza Nº 17 Bajos (Espacio Negocio) - Huesca
revistahuescaaki@gmail.com - Tel: 687 734 982

Editor: Eduardo Gracia Viscasillas

Maquetador: Jose Espuña
Dto. Comercial: Juan L. Núñez
Fermín Duran
Colaboradores: Juan Pecero Sánchez
José Angel Sierra
María Ángeles Buisán
Fotografía: Fotoimaxen
C/ Cabestany, 10
Tel: 974 23 84 98
Imprime: Lerigraf, s.l
Depósito Legal: HU/114/93

Síguenos en:
www.facebook.com/HuescaAki
[twitter.com/@huescaaki](https://twitter.com/huescaaki)
huescaaki.wordpress.com

Se vende garaje en paseo Ramón y Cajal, nº77, edificio pocos años, económico.

Tel: 610 668 679

Se vende bonsais a precios muy económicos. Una buena idea de regalo ecológico.

Tel: 669 085 602

Se alquila apartamentos rurales 20€ por noche y persona en Abiego

Tel: 606 432 786

ESTUFA PELLET
Múltiples ofertas por inicio de temporada. Más de 400€ de descuento en tu estufa. Cámbiate a biomasa, ahora te saldrá rentable. Y de REGALO 4 sacos de pellets, primera calidad.

Tel: 619 229 232

Compro almacén o nave pequeña en Huesca o cerca

Tel: 610 668 679

APROVECHA. Compramos oro y plata al mejor precio garantizado

Tel: 607 235 457

DICIEMBRE

- P.4 • Otras Narrativas domesticas
- P.5 • Bar Rigones (Entrevista)
- P.7 • D´Artucan (Entrevista)
- P.11 • Copistería Low Cost (Entrevista)
- P.15 • Multiservicios García Caballeros
- P.19 • Restaurante L´Alifara
- P.21 • Amplifon (Entrevista)
- P.23 • Cerrajería Hnos. Justo
- P.25 • Restaurante 1900
- P.32 • Luis María López Allué
- P.35 • Cocina Paco Mora
- P.38-39 • Martín Martín
- P.40-41 • La Taberna de Cedrún
- P.47 • Joyería Platta
- P.49 • Salva jardín (Entrevista)
- P.53 • Aludayser (Reportaje)
- P.57 • Arte Miss
- P.65 • Pelququía Rolos (Entrevista)
- P.66-67 • Cine
- P.68 • Palacio de Congresos
- P.69 • Teatro Olimpia
- P.70-73 • Radar (Cultural)
- P.80 • Cocina Alto Aragón

Anúnciese en Clasificados Información en revistahuescaaki@gmail.com



¡VEN Y PRUÉBALO!



ALMUERZOS, COMIDAS, Y CENAS. MENÚ 12,00 EUROS+ IVA
SOMOS ESPECIALISTAS EN BRASA

RESERVA YA TUS CENAS Y COMIDAS DE FAMILIARES, EMPRESAS, AMIGOS...

Reservas. 974 562 120 • www.eltrinche.es

Estación de servicio
ALCORAZ

REPSOL



CAMPAÑA CUPÓN REGALO

LAVE SU COCHE **GRATIS**

REPOSTANDO CON NOSOTROS OBTENDRÁ UNA FICHA POR CADA 30€ DE COMBUSTIBLE



LAVE **GRATIS**
SU COCHE
REPOSTANDO
CON NOSOTROS

Presentando este cupón

A PARTIR DE 30 €
DE COMBUSTIBLE,
GRATIS UNA FICHA
PARA LAVADO MANUAL



LAVE **GRATIS**
SU COCHE
REPOSTANDO
CON NOSOTROS

Presentando este cupón

A PARTIR DE 30 €
DE COMBUSTIBLE,
GRATIS UNA FICHA
PARA LAVADO MANUAL



Prolongación Martínez de Velasco s/n (junto a ITV). Huesca. Tel. 974 213 432



EXPOSICIÓN: OTRAS NARRATIVAS DOMÉSTICAS

Esta exposición, comisariada por Pedro Vicente, indaga en la significación social y los usos del álbum de familia como eje estructural de nuestra identidad individual y colectiva y como paso de lo privado a lo público, desde el siglo XIX hasta la actualidad. La selección de obras se nutre de fondos locales de carácter histórico depositados en la Fototeca de la Diputación de Huesca y de trabajos de artistas contemporáneos de proyección nacional e internacional: J. Ramón Día, Matías Costa, Virginia Espa, Paco Gómez, Ana Casas Broda, Richard Billingham y Trish Morrissey. La muestra se divide en dos ámbitos, diferentes en contenidos y orientación. Uno mira al álbum como colección y como contenedor de las memorias familiares, como archivo doméstico de consumo privado que representa los momentos felices de la historia de cada familia. Por otro lado, se incluye una selección de obras en las que el álbum es la materia prima, trabajos artísticos que se consumen de forma pública, en los que se generan otras narrativas diferentes a las más tradicionales y que demuestran que, a veces, nada es lo que parece.

Hans-Peter Feldmann

Su universo es la vida ordinaria, lo cotidiano; le interesa lo que no se ve en las imágenes cliché de los medios de comunicación de masas, lo que no tiene una singularidad mediada, construida. Lo ordinario frente a lo extraordinario.

Gillian Wearing

En su obra Album, adopta diferentes máscaras para simular autorretratos de sus padres, tíos, abuelos o hermanos. Llega incluso a fotografiarse con su propia máscara, interpretándose a sí misma. Muy sutilmente, Wearing desliza el aspecto performativo de sus fotografías mediante la mirada o la pose, de manera que se muestran desde el principio como construcciones arquetípicas.

Santu Mofokeng

A través de sus foto-ensayos, el artista sudafricano Santu Mofokeng habla de varios temas, desde su juventud en Soweto hasta la vida cotidiana en el campo, la religión o el paisaje.

Iñaki Bonillas

Su obra muestra la multitud de interpretaciones y de relatos que pueden construirse a partir de un solo álbum de familia, lo cual se aprecia a través de dos obras que surgen de un impresionante archivo fotográfico heredado de su abuelo.

Sanja Ivekovi

En las décadas de los sesenta y setenta un gran número de autoras utilizaron imágenes del álbum familiar, en su mayoría de ellas mismas, en contraposición con las de los medios de comunicación que mostraban estereotipos de la construcción mujer.

Inmaculada Salinas

El álbum familiar representa para ella un potente testimonio de instantes congelados, historias y realidades ya masticadas que desvelan ciertos vínculos familiares. A través de su trabajo Microrrelatos en rojo trata de investigar o incluso imaginar cómo se establecen esos vínculos, cuáles son los ingredientes de los que se nutren para ser construidos. Tomando lo que se muestra en la imagen, Salinas intenta desvelar lo que se oculta.

Jo Spence

Trabajó los significados y las posibilidades del álbum de familia de una forma radical, experimental y política, y sus enseñanzas han salido de las salas de exposiciones para inscribirse en acciones culturales y sociales de su entorno más inmediato.



Programa
de la imagen
de Huesca

29 noviembre 2013
al 23 febrero 2014

Sala exposiciones
Diputación de Huesca



Otras narrativas domésticas

Archivo de archivos | J. Ramón Día | Paco Gómez | Matías Costa
Virginia Espa | Ana Casas Broda | Richard Billingham | Trish Morrissey



Bernabé Cuello y Oscar Lasierra, socios del **Bar Rigones**, nos cuentan:



¿Que se nos ofreces para probar y divertirse?

Tenemos una extensa carta de bocadillos, tostadas, ensaladas y raciones, y sin olvidarnos de nuestras especialidades XXL, como nuestra hamburguesa con más de 300 gr de carne, o nuestros bocadillos "Rigones" con casi medio kilo de pan y muy buenos y muy variados ingredientes, sin olvidarnos de nuestras gambas con bechamel, calamares, y otras delicias que ofrecemos para

el Vermut de fin de semana, y todo esto acompañado del mejor fútbol y deportes varios en nuestro proyector y televisiones.

¿Qué más queréis añadir para nuestro lectores?

En primer lugar, agradecer a nuestros clientes la buena acogida que nos han dado en el barrio y a los que no nos conocen animarlos a venir a conocer un gran ambiente. Gracias.

¿Desde cuando existe y donde está situado el Bar ?

Inauguramos el pasado 27 de septiembre y estamos en Travesía Ballesteros nº 10, dentro de las plazas de torre Mendoza en el barrio de Sto. Domingo y San Martín.

¿Qué características tiene el local y cuáles son los horarios de apertura?

Nuestro local es diferente, ideal para reunión de amigos, almuerzos, cenas... Abrimos todos los días , de lunes a viernes a las 7:30H y los fines de semana y festivos a las 8:30H



Travesía Ballesteros, 10 bajos - 22005 Huesca
Tel: 974 242 623



Le Beauté

Peluquería y
Centro de Estética



- Secar
- Corte
- Mechas
- Niños
- Corte Caballeros

- Esmalte de uñas permanentes
- Pedicura
- Manicura
- Tratamientos faciales
- Tratamientos corporales
- Desrizado queratina
- Depilaciones...

Horario:

Lunes a viernes de 10 a 19h
Sábados de 9 a 14h

Avda. La Paz, 31
22004 Huesca
Tel. 974 562 278

HUESCA, ¿CAPITAL ESPAÑOLA DE LA GASTRONOMÍA 2014?

La Capital Española de la Gastronomía es un evento auspiciado por la Federación Española de Hostelería (FEHR) y FEPET (Federación Española de Periodistas y Escritores de Turismo) que surge con la finalidad de promover, a nivel nacional e internacional, la gastronomía como uno de los principales atractivos para el turismo en España.

La mecánica es sencilla. Cada año se nombra una ciudad como Capital Española de la Gastronomía (CEG), cuyo mandato se corresponde con el año natural, del 1º de enero a 31 de diciembre. En 2012 el galardón correspondió a Logroño-La Rioja y en 2013 a Burgos elegido por unanimidad.

Para el año 2014, el 17 de diciembre se sabrá la decisión final. Huesca compite con Vitoria, Valencia y San Carlos de la Rápita para lograr ser la **Capital Española de la Gastronomía 2014**; y el ritmo de votaciones y apoyos sigue en aumento. Aún así, desde el ayuntamiento se anima a los oscenses a seguir rellenando el sencillo formulario online (Oficina Virtual de huesca.es) para respaldar la candidatura.

Huesca cuenta con potencial y capacidad para sorprender. Productos de calidad, autóctonos y diferenciadores, el impulso de las Escuelas de Hostelería y de los profesionales del sector, el reconocimiento de varias Estrellas Michelin y Soles de la Guía Repsol, la excelencia de los restaurantes con una magnífica relación calidad-precio y las numerosas iniciativas gastronómicas que se organi-

zan desde diferentes ámbitos a lo largo de todo el año son algunas de las características que marcan la diferencia.

Asimismo, entre otros elementos, el dossier que ha presentado Huesca integra un programa de actividades gastronómicas (planes de formación o promoción) muy completo y novedoso, muestra la unión que esta candidatura ha logrado en la sociedad oscense y refleja el importante compromiso de colaboración por parte de los medios de comunicación de la capital y de la provincia, pieza clave en el éxito de la difusión tanto a nivel provincial, regional como nacional.

<http://www.huesca.es/>



Calzado Carlitos

Venta y Reparación
de Calzado

!!!FELIZ NAVIDAD!!!

C/ Martínez de Velasco 28
22004 Huesca - Tel: 646 098 072



Duplicado de llaves



Arturo Luzán nos presenta la tienda de animales **D'Artucan** del centro comercial "Coso Real"



- Roedores: hámster, ratón de laboratorio, conejos, cobayas etc...
- Aves: Agapornis, ninfas, canarios, periquitos, etc...
- Gatos: Común, Siames, Persa, etc...
- Reptiles: Serpiente del maizal, boas, etc...
- Acuariofilia: Peces de agua fría, y peces tropicales.
- Perros: Toda clase de perros, vienen de los mejores criadores de España.

Nos gustaría tener muchísimos más animales, pero por falta de espacio tenemos que conformarnos con lo que tenemos. Si alguien está interesado por algún animal y en ese momento no lo tenemos, lo podemos encargar.

Además de las mascotas podemos encontrar todo tipo de accesorios, comidas, juguetes, todo tipo de acuarios , etc...

¿Qué experiencia tienes en el mundo e las mascotas para aconsejarnos lo mejor?

Llevo más de 20 años adiestrando perros, dando cursos de formación, presentando perros a exposiciones de belleza etc...

Lo que si que voy a dar un consejo a la gente que quiera adiestrar su perro, que busque adiestradores titulados por la D.G.A., ya que un mal adiestramiento puede hacer un perro agresivo.

¿Qué mensaje quieres transmitirnos para ir a verte?

Que en tu vida pongas una mascota, y si puede ser que sea de mi tienda, jajajajaja

La tienda de mascotas Canaqua ha cambiado de nombre a D'Artucan, ¿Verdad?. Indícanos donde está situada y los horarios de apertura.

Si, ya que Canaqua éramos 2 socios José y yo, él se ha quedado con el nombre comercial de Canaqua y yo he vuelto a las andadas, ya que anteriormente tenía una Residencia Canina que se llamaba D'Artucan.

La tienda D'Artucan esta situada en el Centro Comercial Coso real " Eroski", y abrimos desde las 10:00 h. hasta las 22:00 h. aunque ahora el centro Comercial abre al público desde las 09:00 hasta las 22:00 h.

¿Qué mascotas podemos encontrar y que productos/ servicios tienes para nuestros animalitos de compañía?

Las mascotas que podéis encontrar en la tienda D'Artucan son:



Tienda de Animales
D'Artucan



Tlf: 974 24 36 35
Avd. Doctor Artero nº31 - Huesca
Centro Comercial "Coso Real"



CELEBRACIÓN DEL "TOTA PULCHRA" EN HUESCA

ROMERO & MÉNDEZ, S.L.



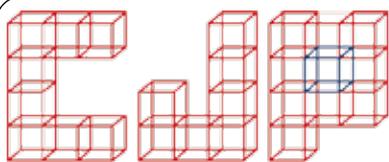
PAN Y BOLLERÍA

(SOMOS DISTRIBUIDORES)

C/ Ganadería, 38. // Nave 1

22006 - HUESCA

tlf. 615 555 561 / 974 243 746



Reformas - Rehabilitación
Obra nueva

**¿Buscas una reforma de calidad?
Ese es nuestro compromiso**

Tel: 667 593 340
www.construccionespeleato.com

La celebración del Tota Pulchra en Huesca adquiere una mayor relevancia este año debido a la declaración de Bien de Interés Cultural Inmaterial por parte del Gobierno de Aragón.

Este año, además de la celebración tradicional, el 7 de diciembre, a las 19.00 horas, en la Catedral de Huesca, se llevarán a cabo una exposición y una videoconferencia.

La muestra se inaugura el 2 de diciembre, en la catedral, con el título 'Lumen ad civitatem: La ceremonia del Tota Pulchra'.

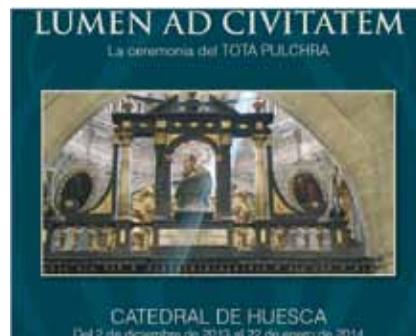
Huesca es la única ciudad en la que todavía se celebra el Tota Pulchra, un oficio que conjuga el aspecto religioso, cultural y patrimonial, en conmemoración del voto que tanto el Cabildo Catedralicio, como la corporación municipal y el claustro de profesores del Instituto de Enseñanza Secundaria Ramón y Cajal de Huesca, herederos de la Universidad Sertoriana, mantienen a la Inmaculada Concepción.

El voto fue realizado en 1450 con motivo de una epidemia de peste que asoló la ciudad. Desde entonces, se ha mantenido y renovado a lo largo de los siglos y se conserva testimonio documental del mismo.

Según director general de Patrimonio Cultural del Gobierno de Aragón, Javier Calli-



zo: "el Tota Pulchra está protegido a todos los efectos porque se trata de un hecho histórico de la mayor relevancia, que contiene mucha información" y "habla de una ciudad culta, como lo fue siempre Huesca, primera ciudad universitaria de Aragón".



PARA LOS REGALOS DE **NAVIDAD** PIENSA EN



COSO BAJO 50, HUESCA
www.fotoprix.com

LAS MEJORES MARCAS Y
LOS MEJORES PRECIOS
EN CÁMARAS DIGITALES.



Canon

FOTOREGALOS PERSONALIZADOS CON TUS FOTOS:
TAZAS Y JARRAS, CARTERAS, COJINES, FOTOLIENZOS, CALENDARIOS...

ADEMÁS: FOTOLIBROS AL MEJOR PRECIO Y CON LA MEJOR CALIDAD.



NUEVA COLECCION OTOÑO - INVIERNO

TU OUTLET DE PRIMERAS MARCAS

Vestido Pepe Jeans **ANTES 180 - AHORA 79**
 Pantalón Tommy **ANTES 145 - AHORA 59**
 Vaqueros Missixty **ANTES 120 - AHORA 49**

**NO CERRAMOS
AL MEDIO DIA**



SIGUENOS

Plaza Navarra, 9 - Huesca



gootta
automóviles
cuestión de confianza

OPEL VECTRA 2.0 DTI 2002 2.800€



VOLVO V40 D2 MOMENTUN 12/12 20.990€



OPEL ASTRA 1.7 CDTI 2006 4.850€



HYUNDAI ELANTRA 1.6 2001 2.390€



PEUGEOT 207 SW 1.6 HDI 2008 7.250€



CITROEN C4 1.6 HDI 2008 6590€



MINI ONE 1.6 2006 7.350€



OPEL CORSA 1.3 CDTI 2009 6.450€



Avda Doctor Artero, 31 (Coso Real) - Huesca
Tel: 665 77 37 73



¿COMO SE CELEBRA LA NAVIDAD EN DIFERENTES PAISES? (1)



Noruega

Los noruegos asocian la Navidad con la luz de las velas y el fuego en un rincón de la casa. El 13 de diciembre, día de Santa Lucía, comienzan los actos prenavideños, y esa misma noche los animales domésticos disfrutan de la primera cena especial de Navidad. Los noruegos decoran sus casas con canastillas trenzadas, coronas de tallos de lino y figuritas de duendes con base de piñas o nueces, para celebrar una Nochebuena que comienza a las cinco de la tarde del día 24.

En las mesas de los hogares noruegos nunca faltan las gachas de arroz, en las que se esconde una almendra que llenará de buenos augurios al afortunado comensal que la encuentre. Salmón, bacalao, albóndigas de carne, paté de reno con arándanos, crema de bayas... todo ello regado con abundante cerveza y akevitt -aguardiente noruego-, completan la gastronomía de estas fechas. Tras la cena, se ilumina el árbol de Navi-

dad y los niños aguardan la llegada del Julenisse, duende navideño que en Nochebuena se transforma en Papa Noel.



A la espera de los huéspedes en Noruega

Australia

Las navidades australianas cuentan con todo el glamour de las celebradas en París, Londres o Nueva York; pero mientras en estas ciudades el frío y la nieve forman parte del decorado navideño, en Australia luce el sol veraniego acompañado de temperaturas que oscilan entre los 25 y los 37 grados centígrados. En los días que preceden al 25 de diciembre, muchas familias aprovechan para, equipados con mantas y velas, acudir al concierto Carols by Candlelight (Villancicos a la luz de la vela), un acontecimiento multitudinario que se celebra en parques y estadios deportivos de toda Australia.

La celebración se completa con picnics en parques, jardines y playas. El menú se compone de marisco, jamón dulce, ensaladas, carne fría y pudding humeante con natillas. En las antipodas, los niños reciben la visita de un Santa Claus muy especial, vestido con sombrero, camiseta de tirantes azul marino y amplios pantalones cortos: Swag Man.



Unas navidades increíblemente australianas.

Igor Losev

635 261 692

Esquina C/Albelda - C/Binefar,1

- ▶ LIMPIEZA INTEGRAL
- ▶ MECÁNICA RÁPIDA
- ▶ REPARACIÓN TAPIZADOS
- ▶ CARGA A.A

Feliz Navidad

frutas Aragón

Os desea Felices Fiestas!!!

Ven a disfrutar de nuestra amplia variedad de productos: Cardo, Piña, Uvas y Frutos Secos de Navidad (pasas, dátiles, higos, ciruelas y orejón).
Amplia gama de frutas y Verduras.

Y no te olvides de encargar tus empanadicos de Almuniente.

C/ Camila Gracia, 2 -Huesca- C/Doctor Artero, 17



COPISTERÍA LOW COST, todos los servicios en una copistería de calidad a precios ajustados



Habéis abierto una nueva copistería en Huesca, ¿Verdad?. Decidnos donde está situada y que horarios lleva.

En efecto, a mediados de Noviembre abrimos COPISTERIA LOW COST en la calle Loreto, número 13 (en la esquina de Barrionuevo), muy cerca de la Escuela Universitaria de Magisterio, una zona céntrica y muy transitada por estudiantes. Abrimos de lunes a viernes de 9 a 14 horas y de 16.30 a 20.30 horas.

¿Explicanos los servicios que podemos encontrar en la copistería y para que público?

Ofrecemos todos los servicios de copistería y centros de impresión: fotocopias B/N y color, impresión de trabajos y apuntes, impresión de planos B/N y color, fotocopias de planos, plotter de impresión para cartelería hasta tamaño DIN A0, encuadernaciones, plastificaciones, Internet, envío de Fax, envío de

e-mail, tarjetas de visita y pequeñas tiradas de flyers y cartelería, etc... venta de papel y pequeño material de oficina. Particulares, empresas, autónomos y estudiantes son nuestros principales clientes. Destacar que ofrecemos un servicio de impresión de apuntes rápido, de calidad y muy económico para estudiantes. También ofrecemos un servicio por el que nuestros clientes nos envían sus archivos para imprimir por e-mail y pueden recogerlo incluso el mismo día en nuestra copistería. Nuestro correo electrónico es: lowcostcopisteria@gmail.com

¿A qué se debe la oferta de servicios de copistería a precios tan bajos?

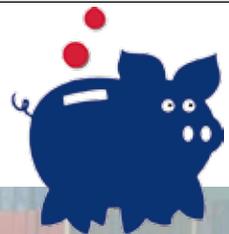
La tecnología de la impresión digital ha evolucionado mucho en la última década abaratando los costes de impresión y esto nos permite, junto con unos márgenes muy ajustados, trabajar con unos precios muy competitivos.



¿Qué tal las primeras semanas de trabajo y que aceptación habéis tenido?

La verdad es que estamos muy contentos, ya que desde el primer día han entrado clientes nuevos a la Copistería, a consultar sobre nuestros servicios, imprimir unos apuntes o hacer unas fotocopias y siempre nos han hecho comentarios muy positivos. Algunos de ellos ya se han convertido en clientes habituales y eso nos alegra y nos da mucho ánimo.

COPISTERIA **lowcost**



- Fotocopias B/N y COLOR
- Impresión de apuntes*
- Impresión de planos
- Fotocopia de planos
- Impresión Plotter color
- Cartelería · Pósters
- Encuadernaciones
- Plastificaciones
- Proyectos fin de carrera*
- Diseño gráfico
- Tarjetas de visita
- Folletos · Flyers
- Vinilos de corte
- Reparación de ordenadores
- Material de oficina, papel...
- Escáner · Fax · @e-mail

*** Pídenos tu BONO ESTUDIANTE y tendrás un precio especial en tus impresiones**

C/ Loreto, 13 - Esquina C/ San Jorge (Barrionuevo) - 22003 HUESCA
lowcostcopisteria@gmail.com · Tel y Fax: 974 049 973 · Móvil: 640 329 108



¿COMO SE CELEBRA LA NAVIDAD EN DIFERENTES PAISES? (2)



Italia - La bruja Befana



PINTURA EN GENERAL

Alisado de relieves, estuco veneciano, colores lisos, patinados, papeles, etc...

LES DESEAMOS FELICES FIESTAS

PROYECTOS INTERIORISMO Y DECORACIÓN

C/ Pedro I de Aragón, nº4
22003 HUESCA

T. 974 220 645 - Móvil: 607 661 025
bescos_12@hotmail.com

Italia

En Nochebuena, las familias italianas se reúnen a la mesa para la tradicional cenone (cena), cuyo menú está compuesto, según las zonas, de pasta rellena cocida en caldo de capón, espaguetis con almejas, anguilas, verduras y turrón. Esa misma noche los niños, reciben la visita de Papa Noel. Pero todavía hay más regalos, los que el 5 de enero reparte una bruja buena llamada Befana.

En la Nochevieja italiana, las lentejas sustituyen a las uvas para atraer la buena suerte en el nuevo año. Otra tradición muy popular y que, dicen, depara buena fortuna es la de regalar lencería roja. Muy arraigada está también la costumbre -entre romanos y napolitanos, especialmente- de arrojar los trastos viejos por la ventana como símbolo de un pasado finito.

Alemania

Los niños alemanes reciben la llegada de un madrugador San Nicolás la noche del 5 al 6 de diciembre. Sin embargo, no es hasta el día 24, tras encender las luces del árbol y cantar los pertinentes villancicos, cuando dichos presentes son, por fin, abiertos. Durante estas fiestas, las casas se engalanan con ramas de Santa Bárbara, musgo y nueces pintadas, y las mesas se llenan de gansos rellenos de manzanas, carne de cerdo asada, guisantes, pescado, manzanas asadas, ponche y ron. El último día del año, el protagonista es San Silvestre. En su honor, corre la bebida, y se queman castillos de fuego para ahuyentar a los espíritus malignos.



Un mercado navideño en Alemania

MAYPI DECORACIÓN TEXTIL

- CORTINAS
- ESTORES
- PANEL JAPONES
- TAPICERIA

COSO ALTO, 64
Teléfono y Fax 974 246 784
22003 HUESCA
cortinasmaypi@hotmail.com



FELIZ NAVIDAD

C/Lanuzá, 37 bajos | Tel/Fax: 974 222 152
22001 Huesca | Jaime: 649 429 713
calpumar@gmail.com | Josan: 649 429 712

• REFORMAS DE COCINAS Y BAÑOS

• CAMBIO DE CALDERAS



• TODO TIPO DE INSTALACIONES



ana.e
ana.e
MODA INFANTIL Y JUVENIL

Foto: FOTOMAXEN



**Descuentos
Especial
Navidad**



**C/ Zaragoza, 12
Huesca
Tel: 974 212 749
anaescorihuela@telefonica.net**

El Taller de Tapicería
Tapizados, cortinajes y decoración textil



DESEA FELICES FIESTAS

**NUEVA COLECCIÓN
DE PAPEL PINTADO**



teléfono de contacto: 617 316 474
Calle Teruel, nº 35 - Huesca 22005



ESCAVOLAS FERRA SL

FELIZ NAVIDAD

- Instalaciones de techos de fibras, metálicos y de P.V.C
- Aislamiento térmico y acústico
- Conducciones de aire.
- Techos y tabiques de Pladur.

C/ Badajoz, 13 (Zona Industrial)
 22004 HUESCA
 Tel. 974 210 262/607 822 109
 escayolas_ferra@terra.com

¿COMO SE CELEBRA LA NAVIDAD EN DIFERENTES PAISES? (3)

Rusia

Siguen el calendario de la iglesia ortodoxa y, por ese motivo, las celebraciones son unos días más tarde. En los hogares rusos, la cena de Nochebuena está compuesta por doce platos, uno por cada apóstol. El pescado, acompañado por una sopa de remolacha, es el plato estrella de las mesas navideñas en este país. El día de Año Nuevo, los niños rusos reciben la visita del Abuelo de Hielo, también conocido como Maroz, que al igual que Papa Noël luce una gran barba blanca y viste anchas ropas rojas y botas negras. Tan entrañable personaje viaja acompañado de una ayudante, la Niña de Nieve, y (sólo entre los más pequeños) reparte juguetes, pasteles de jengibre y Matriuskas (muñecas rusas que contienen dentro de sí muñecas más pequeñas).



Matriuskas rusas

México

En este país latinoamericano, los festejos navideños comienzan el 16 de diciembre con las Posadas (representación de la penuria que pasaron San José y la Virgen para encontrar posada en su viaje a Belén). Durante nueve días, hasta Nochebuena, las familias más proclives a respetar la tradición navideña se turnan cada noche y celebran una posada en su casa. Tras la representación, comienza la fiesta, en la que los niños rompen una Piñata que representa a Satanás, llena de naranjas, mandarinas, caña de azúcar y manís. El día de Nochebuena, la tradicional cena se celebra pasada la medianoche tras la misa. Este servicio litúrgico, la Misa del Gallo, se celebra también la última noche del año, cuando es costumbre barrer la casa para que la suerte entre limpia. El día de Reyes se celebra como en España, recibiendo a los Magos de Oriente y dando buena cuenta del Roscón.



Piñata en México

VISUAL FACTORY

ÓPTICO-OPTOMETRISTA

LES DESEAMOS FELIZ NAVIDAD

Pº Ramón y Cajal, nº19
 22001 - HUESCA
 Tel. y fax: 974 24 43 09

GAFAS DESDE 29, 39 Y 49 €

Presentando este cupon, se le asignará un número para participar en el sorteo de tres jamones, coincidiendo con los tres primeros premios del Sorteo del Niño

Emilio Bara, sn - 22003 Huesca
 Tel. 974 24 11 17
www.escarcarniceria.es



Raúl y Stefanía de **Multiservicios García Caballero**, nos explican su proyecto

Foto: FOTOMAXEN



¿Qué valor añadido o especialidad tiene en relación con la competencia?

Seriedad, compromiso y calidad; pero sobretodo rapidez en realizar los servicios.

Somos una empresa seria con nuestros clientes y trabajadores, nos comprometemos a cumplir todos los servicios que se contratan con un nivel de calidad muy alto, y que invitamos a todos a que lo comprueben.

¿Qué nos quieres decir para solicitar presupuesto?

Os invitamos a que nos conozcáis y solicitéis presupuestos sin compromiso, además durante este mes de diciembre por cada presupuesto os regalamos un lote de productos de limpieza, solo por venir de Huesca aki.

Primero indicanos la historia de la empresa: ¿Cuándo se ha creado y que servicios ofrece?

Multiservicios García Caballero nace en Huesca a finales de diciembre de 2010, creada con la intención de ofrecer un servicio de calidad a un precio muy competitivo, para ello contamos con trabajadores con experiencia en el sector, y en constante formación.

En septiembre inauguramos nuestra oficina para dar una mejor atención a clientes y trabajadores.

Nuestros servicios son muy variados,

desde limpiezas a grandes superficies a limpiezas domesticas pasando por reparaciones y mantenimientos.

¿Cuál es la política de expansión?

Desde el comienzo decidimos que las distancias no serían un obstáculo para realizar nuestros servicios, por ello disponemos de clientes en Aragón, Navarra, La rioja y Cataluña, y gracias a esta política podemos ofrecer a nuestros clientes de Huesca servicios en sus segundas residencias.



MULTISERVICIOS García Caballero S.L

Limpieza profesional Mantenimiento Integral

Visítanos con tu revista

**HUESCA
AKI**

y solicitáanos presupuesto sin compromiso
y obtendrás un lote de productos gratuitos



Coso Alto 19 1°C - 22003 Huesca
Tel/Fax: 974 210 835 - Mvl. 697 393 475 | 664 162 987
informacion@graciacaballero.com | www.graciacaballero.com



¿COMO SE CELEBRA LA NAVIDAD EN DIFERENTES PAISES? (4)



Brasil

En la Navidad brasileña, el mar juega un relevante papel. En Nochevieja, el cielo de las playas cariocas de Ipanema y Copacabana se ilumina con los fuegos artificiales. En la legendaria Copacabana, las filhas do santo (sacerdotisas africanas) encienden velas y lanzan al mar pequeños barcos llenos de flores y regalos. Si la marea se los lleva, es un buen presagio, ya que significa que Yemanjá, Diosa de los Mares, bendice el nuevo año. Esta misma deidad derrama sus bendiciones sobre los habitantes de la ciudad de Salvador de Bahía, que vestidos de blanco o del color del santo del candombé que reine durante el año entrante, bañan en el mar sus pies desnudos.



Brasil - Arbol de Navidad flotante más grande del mundo

India

El 25 de diciembre es fiesta nacional en la India, y los más de 20 millones de cristianos que viven en el país celebran la Navidad según las costumbres occidentales. El Año Nuevo, sin embargo, se celebra según el calendario lunar hindú, el 20 de abril, con grandes hogueras y baños rituales. Ese día millones de peregrinos se bañan en el Ganges o en pozos y estanques considerados sagrados. Pero la festividad hindú, con una estética más cercana a la Navidad, salvando las diferencias espirituales, es el Diwali. Durante dicha celebración, se adora a Lakshmi, diosa de la riqueza y la prosperidad, y amigos y parientes se reúnen para jugar a las cartas e intercambiar regalos.



India - Ankita te desea un feliz "Diwali"

✂

ITACA Formación
 Tel: 974 70 40 21
 www.itacahuesca.net
 info@itacahuesca.net

f t

C./José Gil Cávez N°1 B| 2. 22005. Huesca

FORMACIÓN

Distintos cursos relacionados con las nuevas tecnologías

ASESORÍA
 Para la adquisición de nuevos equipos

S.A.T.

Servicios de taller y a domicilio para reparación e instalación de equipos.

COMPRA/VENTA
 Equipos de segunda mano comprobado por S.A.T.

15% Dto. en servicios entregando este cupón
 (Válido hasta 31/01/2014)

Japón

Cuando llega diciembre, los habitantes del país nipón se apresuran a saldar cuentas, a limpiar sus casas y enseres, e, incluso, a renovar el vestuario, como símbolo de la entrada del nuevo año. El día 31 de diciembre, se celebra el Omi-soka o Gran Día Final del año. La tradición ordena que durante dicha jornada se realice una limpieza especial de la casa para, después, pasar a degustar con toda la familia las tradicionales tazas de fideos, símbolo de longevidad. Cuando el repique de las campanas de los templos señalan el inicio del nuevo año, los japoneses, fieles a la tradición, visitan el santuario sintoísta más cerca-

no. Las celebraciones de estos festejos nipones de fin de año concluyen hacia el 4 de enero.

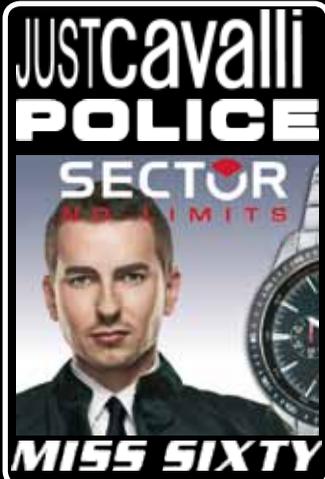


Japón - Santuario sintoísta de Itsukushima



Riva new time

Las mejores marcas joyería y relojería
Trofeos personalizados y exclusivos



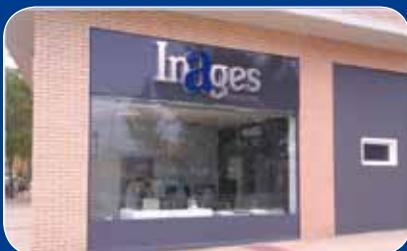
coso bajo, 66 - 22001 huesca - tel: 974 223 968
info@rivanewtime.es | www.rivanewtime.es



Inages

Asesores

Asesoramiento y gestión de empresas y particulares
Fiscal - Contable - Laboral
www.inages.es



"Agradecemos a todos lo que en este primer año han despositado la confianza en nosotras, así como a los que comiencen como nuevos clientes en el 2.014"

C/ Obispo Javier Oses Flamarique,2. HUESCA (junto a la policía local)
Tel. 974 70 81 56 /M. 601 166 477 / 601 166 695 / info@inages.es



COMO MONTAR UN BELÉN CASERO



La historia del nacimiento de Jesús, es el hecho más importante recreado por todos los belenistas.

Veremos a continuación como podemos montar nuestro Belén, (una de las muchas maneras), naturalmente no estamos hablando de profesionales, que hacen auténticas obras de arte, sino de personas que somos aficionadas a tener un Belén.

1. Necesitamos un soporte. Un par de caballetes, un tablero de aglomerado y unos listones de pino.
2. Nos daremos un paseo por los caminos que rodean nuestra ciudad y obtendremos cortezas de árboles muertos, raíces al aire, piedras, hojarasca, hierbas secas de todo tipo, es decir todos aquellos elementos, que no causen daño a la Naturaleza y sobre todo, no coger musgo, que está mucho más bonito en el campo, que muriendo en nuestra casa.
3. Sacaremos de la caja el nacimiento que ya tenemos de años anteriores y el resto de las figuritas. Procuraremos añadir nuevas, para aumentar los temas que componen el Belén y reponer las rotas del año anterior.
4. Sino disponemos iluminación, compraremos unas ristras de bombillas de colores o blancas y unas cuantas bombillas que asemejan el fuego encendido.
5. Por último compraremos el en comercio más cercano un saco de tierra, de la que se emplea para las plantas.

Colocaremos los caballetes, encima el tablero y con los listones rodearemos el perímetro del tablero, esto impedirá que

la tierra caiga al suelo y la jefa de la casa se esté quejando continuamente.

Con las cortezas, raíces, piedras y nuestra imaginación confeccionaremos el portal, la cueva de los pastores, los huertos, el río y todos los elementos que nos gusten más a nosotros y a nuestra familia, utilizando las hierbas y la hojarasca tendrá un aspecto más natural.

A continuación colocaremos los elementos eléctricos, sin olvidar las bombillitas que asemejan el fuego y que irán colocadas en le portal y en la cueva de los pastores.

Repartiremos la tierra a lo largo del tablero ocultando cables y cualquier otro elemento que lo necesite.

Por último las figuritas darán la vida a nuestro Belén casero.

Como podemos ver, colocar el Belén no supone un gran esfuerzo por nuestra parte. Lo más recomendable es implicar a toda la familia, tanto en la recogida de elementos naturales como en la composición y montaje, todo ello ayudará a disfrutar de estas fiestas y fomentar el espíritu de la Navidad.





Menús cena de empresas

También tenemos menús de
nochevieja para llevar



L'alifara

Restaurante - Asador

Menú 1

Picoteo

- Surtido de ibéricos.
- Trigueros con setas y foie.
- Cigalas, Gambas y Langostinos a la plancha.

Segundo a elegir

- Chuletón de ternera a la brasa.
- Escalopines de solomillo de ternera salsa roquefort u oporto.
- Rodaballo con salmón ahumado y trufa.
- Lubina a la brasa.

Postre a elegir. Agua, vino, café, copa y cava.

40€

(iva incluido)

Menú 2

Picoteo

- Surtido de ibéricos.
- Huevos rotos con foie y trufa.
- Mejillones, berberechos y navajas.

Segundo a elegir

- 1/2 Paletilla de cordero asada con patatas a lo pobre.
- Entrecot de buey a la brasa.
- Rodaballo al orio con gambas.
- Merluza en salsa con almejas a la marinera.

Postre: Tarta y helado. Agua, vino, café, copa y cava.

38€

(iva incluido)

Menú 3

Picoteo

- Corona de endivias con salmón y virutas roquefort.
- Surtido de ibéricos.
- Berberechos, mejillón de roca y navajas.

Segundo a elegir

- 1/2 Paletilla de ternasco con patatas a lo pobre.
- Entrecot de buey a la brasa.
- Rodaballo al orio con gambas.
- Merluza en salsa con almejas.
- Dorada al orio con gambas.

Postre: Repostería con helado. Agua, vino, café, copa y cava.

30€

(iva incluido)



C/ Tarbes, 8 - 22005 Huesca - Tel: 974 242 742

www.lalifara.com



¿QUE HAY EN EL BARRIO MARIA AUXILIADORA?

Los comercios del barrio M^o Auxiliadora y la asociación se han unido para sortear entre todos sus visitantes una cesta de Navidad con los productos de sus establecimientos. Cada uno de ellos ha aportado lo que ha considerado: desde un bono de 20 euros de gasolina hasta , un secador, una cafetera, productos alimenticios, el jamón, productos para celíacos y hasta un lote de productos de comercio justo.

Dentro de la campaña "**Este barrio se alegra de verte**" los comercios de la periferia quieren hacer una cesta con sus productos . La cesta está valorada en 1.400 euros aproximadamente.

Los tickets valdrán un euro y los fondos recaudados será utilizado para sufragar los gastos de nuevas campañas dinamizadoras habida cuenta que el importe que destina el Ayuntamiento a la periferia es casi nulo.



Desde la asociación queremos expresar nuestro pesar y desagrado por el cartel que promociona el concurso de tapas en Huesca. Lamentamos que , además, sea subvencionado por administraciones públicas. Consi-

deramos esta publicidad sexista, donde se cosifica a la mujer y en la que los estereotipos sexuales son utilizados de forma grosera . Si se pretende publicitar un acontecimiento lúdico, sano y dinamizador de la actividad comercial, la imagen del concurso, de los establecimientos y de la ciudad toman un tono casposo, retrógrado y denigrante. La mujer no es una tapa.

Pregunte a cualquier mujer qué le parece el cartel y el primer sentimiento es de rechazo . Traslade nuestro sentimiento y pesar por esta campaña. Esta asociación que ha luchado en sus actividades para defender el papel de la mujer y para luchar contra la violencia de género.

La asociación ha trasladado su desazón al Ayuntamiento indicándole que en la Ordenanza de Convivencia se contempla el rechazo a la publicidad sexista .

Andrés Urós



**Electricidad del
automóvil
Aire acondicionado**

Avenida Doctor Artero 20 - Tel: 974 24 02 79



ASCENSORES

■ **Mantenimiento y reparaciones**
¡¡ Servicio a todas las marcas !!

■ **Ahorre en su factura**

■ **Soluciones a medida y llave en mano**

Industrial de Elevación S.A.

Plaza Tarragona, 1-2
22004 - HUESCA
Tlf: 974 24 14 62

Email: jjazano@inelsazener.com



www.inelsazener.com



Cuida tu oído, la prevención es bienestar.

Según los datos más recientes, uno de cada diez españoles tiene dificultades auditivas, en la misma medida hombres y mujeres de cualquier edad. M^a Carmen Garcés Trallero, audioprotesista del Centro Auditivo Amplifon nos habla de la importancia del cuidado de la salud auditiva.

¿Cómo darse cuenta de que se oye menos?

La disminución de la audición no es muy fácil de detectar porque es un proceso gradual, en la mayoría de los casos no hay molestias imprevistas, por eso recomendamos revisar anualmente los oídos a cualquier edad.

¿Cómo afrontar el problema?

Lo primero que hay que hacer es un control del oído mediante un examen audiométrico. Hay que consultar a un especialista audiólogo o un otorrinolaringólogo, o también ir a un centro especialista en análisis de las capacidades auditivas.

El examen audiométrico es un test absolutamente indoloro que dura 10 minutos.

Se lleva a cabo con una tecnología avanzada, y consiste en reconocer diferentes sonidos emitidos electrónicamente a varios niveles. Como resultado aparece un audiograma, o sea un mapa de la capacidad auditiva, que indica cuál es el grado de la pérdida de oído. En caso de necesitar un audífono, el audioprotesista es el más cualificado para la selección, la programación y la aplicación del aparato.



M^a Carmen Garcés y Gemma Sausán de Amplifon Huesca

¿Por qué confiar en Amplifon?

Amplifon es líder mundial en soluciones auditivas desde hace más de 60 años, con presencia en 20 países; sus audioprotesistas son profesionales altamente cualificados y en constante proceso de actualización mediante cursos especializados con carácter periódico y actividades didácticas.

¿Cuáles son los servicios exclusivos de Amplifon?

En Amplifon le ofrecemos una revisión auditiva gratuita para comprobar el actual estado de su audición y, además, podrá probar gratis los audífonos en casa hasta 30 días sin compromiso de compra.

Los clientes de Amplifon pueden beneficiarse de financiaciones a medida (hasta 36 meses

sin intereses) y de una asistencia continuada y personalizada.

La presencia de gabinetes auditivos Amplifon en toda España garantiza respuestas en tiempo real a cualquier necesidad de asesoramiento y asistencia.

¿Dónde encontrar un centro Amplifon en Huesca?

En Huesca estamos desde el 2006 en la calle San Orencio, 13 de lunes a viernes de 09:30h a 13:30h y de 16:30h hasta las 20:30h.

Este gabinete ha sido premiado en el pasado mes de Marzo en Milán como uno de los 50 mejores centros auditivos del Grupo Amplifon, de un total de más de 3.200 centros en todo el mundo



VALE PARA UNA REVISIÓN AUDITIVA GRATIS



Revisaremos, con total precisión y el mejor equipamiento, tu estado de audición. Y solo por venir a revisar tu audición recibirás un

FANTÁSTICO REGALO

Ven a visitarnos a:

CENTRO AUDITIVO AMPLIFON:

San Orencio, 13 - 22002 HUESCA - Tel. 974 224 949



SI OYES MEJOR, VIVES MEJOR.



www.amplifon.es

PHUK13



nos vamos de CENA



Con la empresa, con los amigos o con la familia...

¡¡CONSÚLTANOS!!

Os podemos confeccionar EL MENÚ que mejor se adapte a vuestros gustos y a vuestro presupuesto. Con ibéricos, con marisco, con asado, o con la carta habitual de tostadas, ensaladas y especialidades.

NO TE QUEDES SIN SITIO RESERVA YA



Friends

International Tavern

ADAPTAMOS EL MENÚ PARA PERSONAS CELIACAS (CONSULTAR)

También COMIDAS de empresa, celebraciones familiares y comidas el día de Navidad, Año Nuevo y Reyes.

¡Pregunta por nuestra cena de Nochevieja con cotillón!



Cerrajería Hermanos Justo se traslada, nos lo cuenta José Sarasa Zaborras.



- Colocación y sustitución de todo tipo de cerraduras, tanto de seguridad como convencionales.
- Venta de artículos de cerrajería.
- Cajas fuertes, buzones, bombines de seguridad, copia de llaves y mandos.

También tenemos un servicio de cerrajería para el automóvil, por ejemplo copias de llaves con chip, mandos, reparación de centralitas, reparación de cerraduras, anular inmovilizadores, etc...Disponemos de las herramientas más innovadores del mercado.

¿Cuáles son las características de tu empresa?

Tenemos el servicio 24 horas, 365 días al año, pionero de nuestro sector en Huesca y Provincia. Es una empresa homologada y

certificada en el sector de la cerrajería, sociada a APECS (Asociación de Profesionales de España en Cerrajería y Seguridad). En la actualidad, los sistemas de seguridad han avanzado y nosotros también, hemos innovado en técnicas de apertura causando las menos molestias al cliente. También asistimos a cursos y convenciones para poner mayor dificultad a los amigos de lo ajeno.

¿Qué nos quieres aportar a esta entrevista para ir a verte o llamarte?

Queremos aportar que estamos a disposición de todos los clientes para asesorarles e informarles de los sistemas de seguridad para todas las necesidades, en cualquier ámbito. Estaremos encantado de recibirles y enseñarles los diferentes productos de los que disponemos.

¿ Es cierto que os trasladáis de local?. Indícanos la ubicación y los horarios de apertura.

Si, es cierto, nuestra nueva ubicación es en Avn. Avn Juan XXIII, Nº1 Bajo.

La nueva tienda es mucho más espaciosa para tener mayor exposición para el cliente.

Nuestro horario es de lunes a viernes de 9:00h a 13:30h y de 16:30h a 20:30h y los sábados de 10:00h a 13:30h.

Recuérdanos desde cuando existe Cerrajería Hnos Justo en Huesca y los productos/servicios que ofrecéis.

Oscas Hnos. Justo llevamos dando servicio a la ciudad de Huesca y provincia desde 1994, también trabajamos para administradores de fincas, seguros, juzgados y banca. En cuanto a los servicios que ofrecemos son:

- Apertura de puertas, cajas fuertes y vehículos.



¡Les desea Felices Fiestas!

Avn. Juan XXIII nº1 bajo - Huesca - Tel: 608 832 508 | 974 21 26 88



CAMPAÑA DE FIDELIZACIÓN AL CLIENTE CESTA DEL BARRIO DE SANTIAGO

90 comerciantes del barrio de Santiago han confeccionado esta cesta de Navidad valorada en más de 4000€ con la intención de obsequiar a los clientes y con el objetivo de de "Fidelizar al Cliente" del Barrio de Santiago, un boleto para cada compra, que se sortean el día 23 de diciembre para entregarlo el día 7 de enero de 2014.

COMERCIOS ORGANIZADORES CESTA NAVIDAD 2013/2014 BARRIO SANTIAGO DE HUESCA



- | | | |
|------------------------------|---|---------------------------------|
| 1 + Que Hobbie | 31 El Colmenar del Angel | 61 Lorenzo Ara Joyero |
| 2 Aitor Tilla | 32 Enmarcaciones Mario's | 62 Loterías Mimi |
| 3 Almacenes Castilla | 33 Eroski City | 63 M.Escar |
| 4 Aqua estetica | 34 Esmonet Soluciones Informáticas | 64 Mapfre Seguros |
| 5 Arabi Joyería | 35 Estanco Avda. Parque n.12 | 65 Maquinas de Coser Sto. Grial |
| 6 Asesoría Calvo Sarvisé | 36 Ester Costa | 66 Mimate |
| 7 Asociación Maskbolskan | 37 Estilo | 67 Miquelo |
| 8 Aula de Música Mario | 38 Estudio Nueve | 68 Modas Isa |
| 9 Autoescuela Estudiantes | 39 Expocalzado | 69 New Joan's Peluqueros |
| 10 Bacus | 40 Farmacia Altemir | 70 NOBEL Mercería-Lencería |
| 11 Bar Alvaro | 41 Federópticas Pérez Bolea | 71 Nueva Gente Peluquería |
| 12 Bar Alvicavi | 42 Fernando Paules | 72 Panadería Brusau |
| 13 Bar Ato | 43 Ferretería San Jorge | 73 Pastelería San Jorge |
| 14 Bar Avenida | 44 Floristería Jungla | 74 Peluquería Aqua |
| 15 Bar La Casa de Andalucía | 45 Fotoactiva | 75 Peluquería Brillos |
| 16 Bar La Iguana | 46 Frutas Laguna | 76 Peluquería Caballero Azu |
| 17 Bar Trasmontano | 47 Frutas Osca | 77 Peluquería Lizbeth |
| 18 Bodegas Pirineos | 48 Frutería Hortelanos | 78 Peluquería Santy's |
| 19 Calzados Carlos | 49 Frutos Secos Caprichos | 79 Pescadería San Jorge |
| 20 Calzados Nelía | 50 Gabinete Psicotécnico Pza. Cervantes | 80 Pili Castro |
| 21 Canaqua | 51 Gama Peluquería | 81 PLATTA Complementos |
| 22 Carnicería Autonomías | 52 Guara Servicios Informáticos | 82 Regalos Inaga |
| 23 Carnicería Otín | 53 Hollywood | 83 Rincon del Roldán |
| 24 Cervcería Formula 1 | 54 Intersport Huesca | 84 S.P.I. Informática |
| 25 Cian | 55 La Casa del Té | 85 Supermercados Altoaragón |
| 26 Climetel | 55 Lencería y Hogar Acebo | 86 Tintorería Mª José |
| 27 Clínica Podológica Solana | 57 Lencería-corsetería Mahevi | 87 Twinner |
| 28 Dimitri | 58 Lencería-Mercería Sonia | 88 Vivir con Salud |
| 29 Disimil | 59 Librería Muriel | 89 Zaraffor |
| 30 Ecomputer | 60 Librería Textos | 90 Zedimar |



Restaurante 1900

Menú 1 Empresas **Mínimo 2 personas 18€ Iva incluido**

Entrantes para picar

- Ensalada de queso de cabra con salmón y cebolla caramelizada.
- Surtido de mariscos: berberechos, mejillones, gambas, cigalas y navajas.
- Croquetillas caseras.
- Surtido de Ibéricos, quesos y micuit con tostadas.

Segundos a elegir

- Entrecot 3 salsas: roquefort, pimienta o Pedro Ximénez.
- Secreto Ibérico con salsa de naranja y miel con kikos.
- Ternasco de Aragón con patatas a lo pobre.
- Lomo de dorada salteado con gambas y verduritas.

Postre de la casa a elegir, vino Somontano y Agua.

Menú 2 Empresas **Mínimo 2 personas 24€ Iva incluido**

Entrantes para picar

- Pimientos de Padrón con surtido de setas.
- Carpaccio de buey con queso parmesano y tostas
- Surtido de mariscos: berberechos, mejillones, langostinos, cigalas y navajas.
- Espárragos trigueros con foie.

Segundos a elegir

- Solomillo de buey con foie.
- Paletilla de cordero D.O asada
- Lomo de bacalao gartinado con miel y almendras.
- Chuleta de cordero lechal.

Postre de la casa a elegir, vino Somontano y Agua.

Menú para 25 de diciembre **25€ Iva incluido**

Entrantes a elegir

- Sopa de Marisco
- Ensalada de Buñuelitos de Queso de Cabra y Frutos Secos
- Espárragos Trigueros con Salmón.
- Paella de Marisco.
- Totelones a la Carbonara y Pimienta
- Alubias con Almejas y Langostinos.
- Cardo en Salsa de Almendras y Pasas

Segundos a elegir

- Zarzuela de Pescado y Mariscos
- Bacalao Gratinado
- Paletilla Asada
- Secreto Ibérico a la Pimienta
- Confit de Pato con Frutos Rojos.
- Entrecot al Gusto (Roquefort o Pimienta)

Postre, Vino Somontano, Agua y Pan.

Menú infantil

- Macarrones con Tomate y Costillas Cordero - Bebida y Postre. **15€ Iva incluido**

Menú Nochevieja 2013

80€ Iva incluido
50% a la Reserva

Picoteo

- Berberechos, Mejillones, Langostinos, Cigalas, Navajas y Gambas selectas.
- Surtido de Ibéricos: Queso de Radiquero y Micuit con Tostadas Pan tomate.
- Surtido de Ahumados, Salmón, Bacalao y Buey.

Vinos del Somontano Crianza, Agua, Cava Brut Nature.

Uvas de la Suerte. Cotillón, Café y Barra Libre hasta las 3:00 Madrugada

Segundos

- Lomo de Bacalao Gratinado con Miel y Almendras.
- 1/2 Paletilla de Cordero D.O Asada con Patata a lo pobre.

Postre

- Fundant de Chocolate Caliente y Helado de Menta

Padre Huesca, 73 - 22002 Huesca - www.restaurante1900.com

Tel: 974 244 858 / 974 226 123



La Nueva Femina

ESTÉTICA | PERFUMERÍA

Sheila Rivas

Les desea

Feliz Navidad



Grandes descuentos
en bronceado



Bono regalo
de masaje

C/ Padre Huesca,
2822002 Huesca
Teléfono 974 562 562

ADORNOS NAVIDEÑOS (1)



Durante estas fechas, decorar la casa con motivos navideños es una de las actividades más entrañables y divertidas para toda la familia, sobre todo si son adornos caseros.

¿Cómo se hacen adornos de navidad? Con un poco de imaginación, papel, purpurina, fixo y pinturas, se pueden crear ornamentos de navidad muy originales (y mucho más baratos). La actividad de hacer los adornos puede formar uno de los festejos navideños de una familia, junto con adornar el árbol de navidad y montar el belén. A continuación, damos algunas ideas sobre cómo hacer:

- Adornos para el árbol de navidad
- Adornos navideños para la casa
- Adornos de navidad para el exterior

Adornos para el árbol de Navidad

Campanitas plateadas

Se corta las copitas de una caja de huevos. Se envuelve cada copita en papel albal. Se cose un hilo en la base de la copita con la ayuda de una aguja para colgar la copita boca abajo para que parezca una campanita.

Estrellas brillantes

Se dibuja y se corta una estrella de cartón. Puede ser una estrella grande para colocar arriba de todo, o varias pequeñas para decorar el resto del árbol. Se pinta la estrella amarilla. Una vez seca la pintura, se dibuja otra estrella dentro de esta con cola, luego se esparce purpurina de oro o plata por toda la estrella. Se deja durante unos minutos para que se seque la cola. Luego se agita la estrella para soltar la purpurina que no se ha caído encima de la cola (es aconsejable hacer esto sobre un trozo de papel para poder volver a usar la purpurina que no se ha caído encima de la cola). Quedará una bonita estrella de purpurina dentro

de la estrella amarilla. Se hace un agujero para poner el hilo para colgarla en el árbol.

Piñas doradas

Ir a una zona de pinos para pasear y recoger unas piñas. Una vez en casa, utiliza un aerosol de pintura de color oro (o plata) y cubrir las piñas con la pintura (es conveniente hacerlo sobre papel de periódico para no manchar). Las piñas se pueden colgar en el árbol o, si son muy grandes, utilizarse para un centro de mesa o un rincón.

Muñecos de nieve

Se requiere cartón blanco, algodón y pinturas. Se recorta unas figuritas de muñecos de nieve, incluyendo el sombrero (es decir, bola grande, bola pequeña y la forma del sombrero todo unido). Se pinta el sombrero negro y se hace un agujero para el hilo. Se cubre el resto del muñeco con cola, y se pega trozos de algodón por todo. Luego se hace lo mismo en el otro lado, para que tenga algodón y sombrero negro en ambos.

Lazos

Un simple lazo supone un adorno perfecto para el árbol de navidad, sobre todo si es de color rojo, oro o plata. Elija una esquema de colores para su árbol, y de acuerdo con esta, haga bonitos lazos en algunas de las ramas más grandes del árbol.





Eugenio Botella abre el nuevo gimnasio **BULLDOG GYM**

Eugenio, abres un nuevo gimnasio en Huesca, ¿verdad?

Dinos donde se encuentra y que horarios lleva. El gym está en la calle Felipe Coscolla nº3 y el horario de 9:00 hasta que se va el último cliente. También ofrecemos la posibilidad de venir a entrenar fines de semana y festivos.

¿Qué ofreces en este gimnasio y para que público?

En un principio el gym está orientado al culturismo y power lifting, pero nuestra intención es la de ir creciendo poco a poco e introducir clases de cardiobike, espalda sana, abdominales y boxeo.

También tengo que decir que en el gym tenemos clientes de todos tipos y edades, que vienen desde para hacer gimnasia de mantenimiento hasta profesionales del culturismo.




BULLDOG GYM

**Abrimos Sábados y Domingos
Ven e infórmate !!**

C/ Felipe Coscolla Nº 3 - Huesca
Tel: 645 229 908

¿Que trayectoria llevas en el mundo del culturismo?

Empecé en este mundo a los 13 años, y aunque he tenido momentos de "poca dedicación" nunca lo he dejado. En 22 años de trayectoria me he presentado a varios campeonatos de fuerza, en los que me he quedado siempre entre los cinco mejores.

¿Que más nos quieres contar sobre las ventajas de apuntarnos a Bulldog Gym?

En primer lugar hay que resaltar el tratamiento especializado a cada persona que viene a entrenar. Un ambiente muy familiar que quiero mantener porque el trabajo en equipo es una garantía de éxito.

NUEVA APERTURA



Diamond Tattoo



- Tattos
- Percing
- Ropa y complementos
- **DISCOTECA MASÍA**
- Venta de entradas

diamond tattoo huesca



Calle General Lasheras 17 bajo b - Huesca
Tel. 659410818.



ADORNOS NAVIDEÑOS (2)

ADORNOS PARA LA CASA

Además del árbol de navidad, hay muchas más formas de adornar la casa para navidad...

Velas y velitas de navidad

Si te gustan las velas, Navidad es el momento de llenar tu casa con velas de todo tipo. Velas grandes, redondas, velitas blancas pequeñas, velas flotantes.... Un adorno muy bonito son las velas de navidad tradicionales (4 velas rojas que se encienden progresivamente mientras se aproxime la navidad y una blanca en el centro que representa el nacimiento de Jesús y se enciende el día de navidad. Se colocan las cinco velas en una tabla redonda cubierta de papel albal (puede ser una tabla, o un plato boca-abajo, una bandejita..). Se pueden pegar a la base las velas con un poco de blu-tak. El resto de la tabla se adorna con piñitas doradas (ver arriba en adornos para el árbol de navidad), hojas verdes, acebo...)

Cadena de papel

Se requiere hojas de papel de colores típicamente navideños. Recotar el papel en tiritas de unos 3cm por 18cm. Hacer un aro con una tirita y pegando las puntas con fixo o cola, para que forme un anillo. Luego enlazar otra tirita, haciendo lo mismo. Repetir hasta tener una larga cadena que puede pegar arriba en las paredes, arriba de las puertas o donde quieras.



ADORNOS PARA EL EXTERIOR

Adornar el jardín

Rodear la puerta y el follaje más próximo con luces, lazos y una corona basta para conseguir una entrada iluminada y que invite a pasar. Mantener una decoración exterior sencilla es un comienzo fácil y seguro. Piensa en ideas de iluminación y decoración que no requieran estar subido a una escalera en la calle en pleno diciembre.

Coronas de navidad

Tres coronas son mejor que una para una puerta principal. Basta con colgarlas en posición vertical, sin ningún otro adorno.

Adornos de navidad para la entrada

Dale al porche un aire navideño con hojas, piñas, bolas y otros adornos navideños.

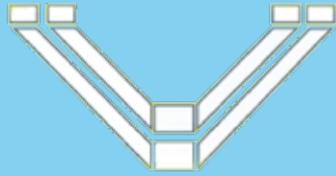
Iluminar el exterior con luces de navidad

La iluminación navideña es una tradición maravillosa, desde las tradicionales luces del árbol y alrededor de los marcos de las puertas a la iluminación del camino de entrada hacia la puerta principal con faroles de velas. Si quieres iluminar los árboles, las luces blancas son las que suelen quedar mejor en el exterior. Utilizar el rojo para la decoración exterior.





JOYERÍA CARLOS BAILÍN



Compra-Venta de...

ORO, RELOJES DE MARCA (ROLEX, CARTIER, VACHERON CONSTANTIN, PATEK PHILIPPE, OMEGA...) PLATA, MONEDAS, PAPEL ANTIGUO (POSTALES, FOTOGRAFÍAS, CARTELES Y GRABADOS, OBRAS DE ARTE...) DIAMANTES

No vendas sin consultar a Carlos Bailín. Pásate a visitarnos... **PAGO AL CONTADO**

*Rolex de señora
Ocasión 2.500 euros.*



*Estuche
Garantía
Documento original*



*Feliz Navidad
Feliz Año Nuevo*

COMPRAMOS ORO

Alianzas A LA CARTA

50 €

El gramo de oro entregado

+ NUESTRO TRABAJO

150 € el par

Si la alianza es de oro amarillo

170 € el par

Si la alianza es de oro blanco

290 € el par

Si la alianza es bicolor



EL ARTE HECHO ALIANZA

FABRICACIÓN PROPIA

PVP aprox. del par de alianzas (10 grms.): 650 €



Rebajas hasta el 70% de descuento

Servicios integrales en relojería y joyería.

Porches de Galicia, 5 . Huesca. T. 974 240 751 / M. 607 235 457 / www.carlosbailin.com



Entrevista **muy personal** a Luis Martínez Barecha de esRadio

NOMBRE: Luis Martínez Barecha.
 EDAD: 20 años
 PROFESIÓN: Gerente y locutor de esRadio.

Define tu personalidad en tres palabras.
 Tozudo, transparente y emprendedor

¿Cuáles son para tí los objetivos que quieres alcanzar?

Sentir satisfacción por el trabajo bien hecho y superarme a mí mismo, pudiendo demostrar a quienes han confiado en mí que no se equivocaban.

¿Qué tipo de música te gusta?

La verdad es que no tengo predilección por un estilo musical en concreto. Me gusta cualquier tipo de música si tiene calidad. Escucho todo lo que es musicalmente aceptable y siempre encuentro una música para cada momento.

Tres países para vivir.

España, Reino Unido y Francia

Tres lugares para pasar el invierno.

El precioso Valle de Benasque, Nueva York y París.

¿Qué es lo que más aprecias de Huesca?

Sinceramente, su gente.

¿Cuáles son los peores defectos de una persona?

La falta de de humildad y de sensibilidad.

¿Nocturno o diurno?

Me gusta aprovechar todas las horas del día, disfrutar cada jornada al máximo haciendo cosas y

saboreándolas. Me encanta el día, pero también me gusta la noche, su magia. A mi edad es normal que tanto el día como la noche se queden cortos, que queramos vivir la vida. Ya llegará el momento de frenar...

¿Qué te quita la tranquilidad?

Que las cosas no salgan como había planeado.

¿Por las mañanas, qué te dice el espejo?

Animo.

¿Qué opinión merece este medio de comunicación?

Todas las personas tenemos necesidad de comunicarnos permanentemente, a través del medio que sea. Por tanto, cualquier medio de comunicación me merece una buena opinión, y éste también.

¿Cuál es tu mayor error?

A menudo soy demasiado impulsivo, y eso, en ocasiones, trae problemas.

¿Y tu mayor acierto?

Habermelo rodeado de gente que me ha ayudado a ser quien soy.

¿Qué no te gusta del sistema actual?

Del actual, y de todos, la falta de transparencia.

¿Cuál es tu lema para seguir motivado?

"No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy".

¿Cuál es tu principal pasatiempo?

En este momento de mi vida todo mi tiempo está prácticamente dedicado a la radio. Vivo por y



para ella. Ahora no me queda tiempo para pensar en otras cosas.

¿Qué deportes practicas?

De vez en cuando hago un poquito de natación.

¿Cuál es para tí la mejor noticia de actualidad?

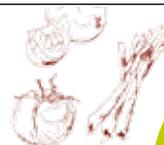
Cualquiera que se aleje de ese marcado ambiente pesimista que trata de invadirnos. Hay que abandonar el alarmismo, el catastrofismo... Estamos pasando un mal momento, pero esto terminará más pronto que tarde. Entonces deberemos afrontar con más ganas los problemas y procurar que nuestra actualidad sea cada día mejor.

¿Qué mensaje darías a los jóvenes como tú?

Que luchen por lo que quieren conseguir, que no decaigan.



Huerto Moreu



*Les desea
unas felices
fiestas*

DE LA HUERTA A SU HOGAR

NUEVA APERTURA
AHORA TAMBIÉN EN PLAZA SANTA CLARA, 2
BAJOS - HUESCA - TODOS LOS DÍAS

Productos naturales y frescos recién colectados
Sin intermediarios, a precios increíbles.

Descubre nuestros productos y viste tu mesa con la mejor calidad.

Igualmente, les atendemos de 8-14 horas:

Martes y Sábados en Huesca. General Lasheras 13 bajos • Miércoles y Domingos en Plaza Ramón y Cajal de Ayerbe • y también en nuestras instalaciones en N-240 desvío Tierz, km 240 - Huesca

Tels: 654 52 10 31 y 654 52 12 35



Instalaciones y maquinaria para:
frío industrial, **frío comercial**,
aire acondicionado, hostelería,
alimentación, lavandería

BASE
REFRIGERACION



Distribuidor de productos
limpieza Sallo
cafés cornella



*Clases de dibujo y pintura
Todas las edades
Todos los niveles*

LUIS TRULLENQUE
TEL 606668946

Polígono Monzú, C/ Cordeleros, 6 - Huesca - Tel/Fax: 974 242 430

**OS DESEAMOS FELICES
FIESTAS NAVIDEÑAS**

Marboré
Centro de Estética
Lourdes Bueno
- ESTÉTICA

C/ José María Lacasa, 12, bajos.
Telf. 974 243 289

Esperamos que paseis unas felices fiestas

PELUQUERIA

señora caballero

Brushing



Tel: 974 23 00 72

C/Doña Sancha, 8 - Huesca

TRANSPORT RAPID DE PACHETE

NELU BÂRSAN

1,5 EUR/KG

VĂ OFERĂ SĂPTĂMÂNAL TRANSPORT DE COLETE PE RUTA

SPANIA

ROMÂNIA

ROMÂNIA

SPANIA



DISTRIBUȚIE ÎN TOATĂ ȚARA!!!

618.266.341, 608.625.964, 671.460.531



LUIS MARÍA LÓPEZ ALLUÉ (1860-1928)

Don Luis María López Allué, ilustre escritor altoaragonés, nació en Huesca el 27-III-1860. Miembro de una familia acomodada, era hijo de don Francisco López Loscertales, abogado y propietario agrícola. Se licenció en Derecho por la Universidad de Zaragoza y se dedicó durante muchos años a la carrera judicial. Se inició muy joven en política, engrosando la clientela del cacique Camo, primero como posibilista y luego en el Partido Liberal Dinástico. A sus veinticinco años fue concejal electo por el distrito de la Catedral (en las elecciones de 1885); acupó la cuarta Tenencia de Alcaldía pero fue anulada su elección por no estar inscrito en el censo electoral. Elegido de nuevo concejal en 1893, el 1-I-1894 accede a la Alcaldía, que ejerció por poco tiempo, al ser cesado por orden gubernativa (1-VII-1895).

Su fugaz carrera política no tiene parangón alguno frente a su auténtica talla como escritor, periodista y versificador. Al heredar en Barluenga, tras la muerte de su tía doña Antonia López, un considerable patrimonio, se vinculó más a sus tierras somontanasas de origen, a sus gentes, su lenguaje, sus costumbres y tradiciones, que constituyen buena parte de la razón de ser de su importante obra literaria.

En 1884 obtuvo ya un clamoroso éxito con su obra Huesca por dentro, revista de costumbres locales, que en su parte musical ofrecía algunos aires populares oscenses y que constituía una deliciosa sátira de sus convecinos. Su labor periodística la desarrolló fundamentalmente en El Diario de Huesca, del que fue director, y en Heraldo de Aragón. La obra poética de López Allué, agrupada para su publicación en Coplas y más coplas, lo acredita como vate popular, conocedor del habla oscense y somontanesa, filosófico y a menudo mordaz, crítico implacable de su querida Huesca, de la que conoce todos sus "alparceos". Con el pseudónimo de "Juan del Triso", que se haría tan popular y conocido como su propio nombre, entabla animados coloquios con el "siñó Custodio", típico hortelano oscense, en los que pasa revista a todos los asuntos locales del momento y discurre sobre problemas nacionales o internacionales, todo ello contemplado desde el prisma de su ironía.

En cuanto a su producción teatral, además de la mencionada obra, que no se ha conservado, habría que citar La copla de picadillo y el famoso monólogo baturro La botas clujideras. En su corta pero selecta producción novelística, alcanzó las cimas



más excelsas como escritor y fue calificado por Mariano de Cavia como "el Pereda aragonés". Destacan en su producción la novela Capuletos y montescos, fiel reflejo de las luchas electorales, discordias familiares y conflictos amorosos en un pueblo del Somontano, y Pedro y Juana, breve y poética novela en la que deja bien patentes sus conocimientos jurídicos y folklóricos de la tierra. Sus cuentos (El agüelico, Mosen Froilán, Martín el Donado) constituyen la más lograda descripción de la vida cotidiana en sus entrañables tierras somontanasas. Ricardo del Arco dijo de él que odiaba "el baturrismo de exportación", y la profesora María Dolores Cabré lo calificó como "un caballero misántropo con ribetes de excepcionalismo". Habiendo adquirido notable fama sin salir apenas de Huesca, este "coscón" recalcitrante, juerguista redomado, revoltoso liberal y excelso escritor falleció en su ciudad natal el 26-VII-1928.

"Las Calles de Huesca" de Julio V.Brioso





ACADEMIA DEDICADA A LAS ENSEÑANZAS DE MÚSICA, MANUALIDADES Y RESTAURACIÓN.

Las clases de manualidades, pintura y dibujo combinan conocimiento, diversión, imaginación, trabajo en equipo, reciclaje y reutilización de materiales ... siempre adaptado a la edad de cada niño.



FLIPO ¡Aprende divirtiéndote!



C/ León Abadías nº5, Huesca - Tel 639828915/639828910
fiposca@gmail.com | www.flipohuesca.com

MENU DE NAVIDAD 2013

PRIMER PLATO PICOTEO NAVIDEÑO

- SURTIDO DE PATÉS
- SURTIDO DE IBÉRICOS
- TABLA DE QUESOS
- MAJILLÓN ROCA AL VAPOR
- BERBERECHOS PLANCHA
- LANGOSTINOS PLANCHA

SEGUNDO PLATO (A ELEGIR)

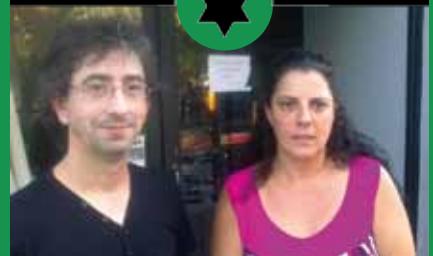
- ENTRECOT DE TERNERO EN SU JUGO EN SALSA ROQUEFORT O A LA PIMIENTA CON GUARNICIÓN
- DORADA EL ORIO DE MODENA
- JARRETE DE CORDERO EN SALSA JARDINERA

PAN, POSTRE, SANGRÍA, CAVA Y CAFÉ

HAGA SUS RESERVAS CON ANTELACIÓN

29€
IVA INCLUIDO

BOCATERÍA LOS BILLARES



Paseo Autonomías, 3 bajo
22004 Huesca
Tel. 974 223 149
Mov. 627 455 987





"FESTA DEL TOSSINO" DE ALBELDA



La peña 'Lo Magré' organiza este evento que se ha convertido en una fiesta emblemática de la localidad de la comarca de La Litera que recupera las tradiciones de las antiguas matanzas del cerdo en las casas particulares. Este evento tiene carácter de interés turístico de la Comunidad tras ser declarada así en 2001 por una orden del Departamento de Cultura y Turismo del Ejecutivo aragonés. La "Festa del Tossino", que espera reunir en Albelda a más de 5.000 personas procedentes de los pueblos de la comarca y de otras zonas de Aragón y Cataluña, se iniciará a las 8.00 horas con una gran chocolatada acompañada de magdalenas. A partir de las 9.30 horas podrán empezarse a degustar, de forma gratuita, los primeros productos del cerdo con la carne brasa acompañada de pan untado con ajo y perejil, degustación que se prolongará durante toda la mañana, y en la que se espera consumir más de 25 cerdos, a la vez que habrán quedado instaladas las casetas y puestos de la Feria de Artesanía que acompaña a esta manifestación popular y donde podrán encontrarse desde ricos embutidos a quesos de recio sabor. También aceite de oliva que procede de la Cooperativa Agrícola San Isidro, que celebrará una jornada de puertas abiertas. A las 10.30 horas está prevista en la Rambla la matacía del cerdo siguiendo los métodos tradicionales y con la presencia de los mosos y arreters, así como vecinos con los trajes típicos. A partir de las 12.00 horas, misa en la ex colegiata de San Vicente en la que intervendrá la rondalla San Roque.



CIMCA 2633-m

Viajes
Dimitri
BUS



Demetrio Marquez HUESCA

AGENCIA DE VIAJES Y ALQUILER DE AUTOBUSES

Todos los viajes incluyen transporte desde origen incluido crucero

www.viajesdimitribus.com

Enero de 2014

"La Festa del Tossino" de Albelda
y CALÇOTADA en Balaguer



43€
todo incluido

C/ Gral. Lasheras 7 Bajos (Plaza Cervantes) 22003 HUESCA
Tel. 974 221 910 Móvil: 649 72 69 72



Distribuidor exclusivo para Huesca

INKO

cocinas



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
FABRICANTES DE MUEBLES Y
COMPLEMENTOS DE COCINA



Descuentos especiales en electrodomésticos

C/Travesía de Ballesteros, 5 - 22005 HUESCA

Tel./fax: 974 222 385

www.pacomoracocinas.com | info@pacomoracocinas.com



IGLESIA Y CONVENTO DE LAS MIGUELAS



Carmelitas Calzadas quienes residiendo en Sariñena pidieron y obtuvieron licencia para fundar en Huesca.

Fué en el año 1623 cuando para su construcción se bendijo la primera piedra del convento. Existen referencias de que próximo a la iglesia y desde finales del siglo XII y aun en la Edad Media, había un Hospital para enfermos y otro para leprosos. El exterior del templo, resulta armonioso, soberbio y robusto, luciendo unos recios contrafuertes en el ábside y sus alargados góticos ventanales que le dotan de una gran personalidad; todo ello junto a una pequeña plaza en la que campea una cruz de término.

En el interior de la iglesia, asombra la estrechez y gran longitud de la nave, con una cabecera que es de indudable estilo gótico. A los pies, parece ser que hubo un coro, del que solo queda el vestigio de una modesta reja.

La iglesia y convento popularmente conocidos como de "Las Miguelas", se encuentra al Norte de la ciudad de Huesca, en la orilla derecha del río Isuela, junto al puente de San Miguel, ya en la salida hacia Sariñánigo y Jaca por la carretera Nacional 330. La construcción destaca especialmente cuando la contemplamos desde la Ronda de Montearagón, más conocida como "el trasmuro" de la ciudad. Evidentemente, la iglesia está dedicada al arcángel San Miguel.

Hasta finales del siglo XV, una vez al año, se reunía allí una asamblea de vecinos de Huesca para tratar del gobierno de la ciudad; este grupo de ciudadanos era conocido como El Concejo. En el muro Sur del templo, existe una puerta semioculta por las edificaciones del convento, que se denomina precisamente "del Concejo", ya que era precisamente por donde entraban en la iglesia los componentes del Concejo Ciudadano.

Este particular conjunto arquitectónico provoca la sensación de bien cuidado; y junto con el puente de San Miguel y las recientes obras de jardinería que han conseguido mejorar el aspecto del río Isuela, constituyen un fuerte atractivo para el paseante, turista y aun del estudioso del arte y arquitectura.

El lugar, en definitiva, resulta placentero y relajante, capaz de incitar a un conveniente paseo. Sin lugar a dudas, en la ciudad se ha conseguido otro punto más de atención para viajeros, turistas y paseantes.

La construcción data del siglo XII (año 1110), siendo el Rey Alfonso I El Batallador, quién un día, yendo con sus vasallos, bajó de su caballo precisamente en este lugar, para delimitar el terreno en donde debería de erigirse una iglesia bajo la advocación de San Miguel, donando las tierras a la catedral de Huesca para tal efecto.

Desde el siglo XVII, la construcción está ocupada por religiosas de la orden de las

A mediados del siglo XII ya estaba terminado el templo. Poco después se remarcaría la torre, que es de equilibradas proporciones. Anexo al templo, se edificaría un convento. Dicho templo sufrirá con el tiempo distintas reformas, como pueden apreciarse en la enorme cabecera y en el llamativo ábside de estilos góticos. De su origen conserva tan solo la torre románica y la nave central. Sería en el siglo XIV, cuando se rehizo por completo el ábside, que muestra una muy interesante combinación de espacios y volúmenes, de arcos y contrafuertes sobre planta poligonal, con un gran efecto y valor arquitectónico.






SALUD Y VIDA

Herbodietética, Productos Ecológicos

Masaje Podal

Avda. Menendez Pidal, 32
22004 Huesca
974 24 59 54


<http://www.facebook/vivirconsalud>
david@vivirconsaludsc.es
www.vivirconsaludsc.es
 Empresa con certificado UNE 175001



Frutas y Verdura Biológica



PELUQUERÍA ESTÉTICA

Patry

Asesoramos tu imagen personal en estos días tan especiales de Navidad, en peinados, recogidos, maquillajes...

Patricia Gabarre Lecina - C/ Amistad, 1 - 22003 Huesca - Tel. **974 242 964**



esencia

descubre el aroma de la navidad

descubre los aromas de Yankee Candle más navideños

líneas de cosmética perfumadas

nuevos aromas de Boles d'olor para perfumar tu hogar

preciosos detalles para regalar

nuestras marcas:

BOLES D'OLOR · YANKEE CANDLE · L'OCCITANE · LAMPE BERGER · SCOTTISH FINE SOAPS · DRESDNER ESSENZ · CERABELLA

coso alto, 54 · huesca · 974 216 386 · esenciahuesca@gmail.com



MARTIN MARTIN: Tus tiendas de aperitivos en Huesca

La cadena de tiendas de aperitivos Martín Martín, que **en 2013 celebra su 30 aniversario**, cuenta con 5 establecimientos en Huesca, situados en las calles Pirineos, Menéndez Pidal y Doña Sancha (Los Olivos), así como en las galerías comerciales de Coso Real y Simply de Huesca. Los **80 establecimientos MARTÍN**

MARTÍN abren los 365 días del año ininterrumpidamente, con soluciones para la alimentación diaria de toda la familia, desde el desayuno hasta la cena, celebraciones y reuniones de amigos.

Martín Martín no es una tienda al uso. Además de sus conocidas aceitunas, encontrarás

desde una amplia variedad de dulces, snacks y frutos secos, hasta una cuidada selección de conservas y aperitivos. Un concepto de tienda donde se puede comprar de lunes a domingo una amplia variedad de pan y repostería recién hechos, siempre acompañados de la sonrisa y amabilidad marca de la casa.



NUEVA TIENDA EN HUESCA: Calle Menéndez Pidal, 16 (Junto a Bonarea)

Martín Martín, que ya contaba con 4 tiendas en Huesca, acaba de abrir un nuevo establecimiento en la conocida calle Menéndez Pidal, que **abre de lunes a domingo los 365 días del año** y donde puedes

encontrar desde aceitunas, dulces y aperitivos, hasta pan y repostería recién hechos.

Si aún no la conoces, pásate estas Navidades a probar sus deliciosos aperitivos y multi-

tud de productos que podrás disfrutar en la mesa con los tuyos estos días señalados, y además llévate totalmente gratis un librito con recetas de canapés navideños y curiosidades de la Navidad.



Tus tiendas de Aperitivos
Martín Martín
HUESCA

C/Menéndez Pidal, 16 (NUEVA)

Avda Pirineos, 13 • Dña. Sancha, 23
CC Simply • CC Coso Real



365 días abiertos para ti



LA
TABERNA
DE
CEDRÚN

NUEVA

**VIERNES DÍA 6 DE
DICIEMBRE A LAS 19.00H**

La Taberna de Cedrún MENÚ EMPRESAS 2013

Para compartir

Jamón de Teruel y queso curado con pan con tomate y
aceite del somontano

Croquetas de langostinos

Ensalada de ventresca, rúcula y nueces con vinagreta
de jengibre y naranja con gel de Teriyaki

Arroz meloso de cardo con piñones y gambas

Merluza confitada sobre crema de calabaza al Martini Dry

Solomillo de ibérico relleno de setas sobre foie gras
tostado "receta familiar" con salsa de orejones al vino
rancio y timbal de patata caramelizada

Pastel de chocolate con helado de vainilla

Cafés, barquillos, turrónes y copa

Vino del somontano y agua

30€
IVA INCLUIDO

Copas sucesivas en sobremesa 3,50 euros
Otras opciones consultar

Travesía Ballesteros, 12 bajos - Hue



APERTURA

Gran variedad
de tapas
de vanguardia
y tradicionales.

¡Ven a conocernos!



Foto: FOTOMAXEN

esca - Tel: 974 244 615

Luis Carmelo Cedrún Sáez



EN NAVIDADES MUÉVETE CON...



MÓVILES

149,00€
Huawei Ascend y300
 Chip 1.0 Ghz Dual Core
 Pantalla 4" :: Cámara 5MP

209,00€
Archos 50 Platinum
 CHIP Qualcomm8225Q
 Pantalla 5" :: Cámara 8MP

159,90€
LG Optimus L5 II
 Chip MT6575M :: Pantalla 4"
 Cámara 5MP

219,00€
Samsung Galaxy S3 mini
 Procesador Dual-Core 1Ghz
 Pantalla 4" :: Cámara 5MP

199,00€
Bq Aquaris 5"
 Procesador Quad Core 1.2Ghz :: Dual sim
 Cámara 8MP

REGALO
 Con la compra de cualquier tablet,
LLÉVATE UN LÁPIZ / BOLÍGRAFO CAPACITIVO

679,00€
Iphone 5s 16Gb

579,00€
Iphone 5c 16Gb

TABLETS

159,00€
Yarvik Noble 10"
 Procesador Quad-Core 8Gb :: Pantalla 10" capacitiva

229,00€
Nexus 7"
 16Gb

279,00€
Bq Edison 2 10"
 Soporte 3g :: 32Gb Cámara 5MP

349,00€
Galaxy tab 3
 Procesador de doble núcleo 16Gb :: Full HD (1080p)

459,00€
Ipad Air
 Más fino, más rápido, más divertido

Comprando un portátil 3 meses de servicio técnico GRATIS

PORTÁTILES

389,00€
Toshiba satellite pro c50
 Procesador intel celerón 4Gb Ram :: 500Gb Disco duro

449,00€
Acer P253M
 Procesador i3 :: 4Gb Ram 500Gb Disco duro

569,00€
Asus X552
 Procesador i5 :: 4Gb Ram :: 500Gb Disco duro :: Gráfica Nvidia 710M

689,00€
Acer 571G
 Procesador i7- 8Gb Ram :: 500Gb Disco duro :: Gráfica Nvidia 710M

Estos precios están sujetos a variaciones sin previo aviso. Las fotografías presentadas pueden no corresponder exactamente al modelo ofertado. Oferta válida salvo error tipográfico o fin de existencias. Precios válidos de entrega en tienda y para la península. Promoción válida hasta el 31/12/14. Instalación y puesta en marcha, no incluidas. La financiación está sujeta a las condiciones de FINCONSUMO.

Teruel, 28. Huesca | Tel. 974 218 753
 xeryo@xeryo.com | www.xeryo.com



ONO

Los expertos en fibra

Contrata **AHORA**
la mejor conexión
de Fibra Óptica
y llévate uno de
estos 3 **REGALOS**
a elegir:



**AHORA
EN
HUESCA**

1. Auriculares inalámbricos

2. Móvil Samsung E1050

3. Inalámbrico Gigaset Siemens AL120

OFERTA DEL MES



Fibra 50 Mb

+ Llamadas



Fibra 50 Mb

+ Llamadas
+ TV Extra



Fibra 100 Mb

+ Llamadas

ROUTER WI-FI INCLUIDO Y ALTA GRATIS

Y añade tus líneas móviles:



- 200 min. a todos las 24 h.
- 200 MB para navegar a máxima velocidad

Infórmate ya:



Coso Bajo, 27. Huesca

Tel. 974 229 519 - ono@ip25.com

www.fibramovil.com

EN NUESTRA TIENDA ENCONTRARÁS

- Asesoramiento personalizado
- Las mejores ofertas
- Trato cercano. Resolvemos tus dudas

Y PARA EMPRESAS:

- Ahora disponible también en los polígonos con ADSL Ono + Línea de Teléfono y llamadas desde 29,90 €.
- Descuentos especiales en líneas móviles.

Contacta con nosotros y te realizamos un estudio personalizado

ip25 Distribuidor Autorizado Ono, le ofrece este regalo promocional. Ono no asume responsabilidad sobre los mismos. Para cualquier consulta o incidencia, puede ponerse en contacto enviando un email a promocion@fibramovil.com. Regalo directo por contratar UN COMBINADO ONO con Internet de banda ancha de 100 ó 50 MB en las tiendas ONO que participan en la promoción desde el 25/11/2013 hasta el 31/12/2013 e instalados antes del 08/01/2014. El premio se entregará al titular del servicio contratado, previa identificación y presentando el parte de instalación. Promoción limitada a las primeras 1.050 unidades.



La primera idea que viene a la cabeza al nombrar Monegros es "desierto". Y por qué no, las peculiares características físicas de la comarca le han valido la calificación de paisaje singularísimo, único en Europa. Paisaje amplio y llano que convive con la Sierra de Alcubierre y los peñascos y muelas de la Serreta y que podemos recorrer en innumerables

rutas naturales. Un escenario en el que la luz es absoluta protagonista y nos regala un horizonte inabarcable y unos atardeceres de increíble colorido.

Con 2764 kilómetros cuadrados, Monegros es una de las comarcas más grandes de Aragón y con aproximadamente 7 habitantes para cada uno de ellos también es una de las menos densamente pobladas de la comunidad. Sariñena, Grañén, Leciñena, Lalueza, Lanaja, Tardienta y Bujaraloz son los únicos de los 31 municipios de la comarca que actualmente presentan más de 1000 habitantes. Sariñena ejerce de capital comarcal.

Tradicionalmente agraria y ganadera, como todas las comarcas aragonesas Monegros busca en el turismo nuevas oportunidades económicas y sociales. Existe un variado patrimonio cultural y natural, apoyado principalmente en su duro pero atractivo paisaje.

Monasterio de Sijena

En la localidad oscense de Villanueva de Sijena encontramos un monasterio románico de transición al gótico de los siglos XII-XIII declarado Bien de Interés Cultural en 1923. Su belleza arquitectónica se muestra a través de una sólida y artística construcción, que conserva la huella de distintas épocas históricas. Alberga los sarcófagos de algunos reyes de Aragón.

Cartuja de Nuestra Señora de las Fuentes

Edificio emblemático en la sierra de Alcubierre y punto del Camino de Santiago en Aragón, el Santuario ha sido a lo largo

de los siglos un importante centro de hospedaje para todo tipo de viajeros, particularidad que lo califica como uno de los escasos ejemplares del grupo de hospederías religiosas. Su magnífica escalera principal es obra del arquitecto D. José de Yarza (1788). Pintó y decoró la Iglesia Fray Manuel Bayeu en 1798, trabajo del que se conservan algunos restos que sobrevivieron un incendio durante la guerra de la Independencia.

Ruta Orwell

La guerra civil tuvo en Aragón un importante y duradero frente de lucha. La línea de frente atravesó la comarca de los Monegros por la Sierra de Alcubierre, de gran importancia estratégica, propiciando la construcción de pertrechos militares y elementos de defensa civil en ambas estribaciones y en las localidades del entorno. A iniciativa de la comarca, expertos en distintas áreas vinculadas con los estudios historiográficos, el documentalismo, la conservación del patrimonio y la promoción cultural han recuperado uno de los escenarios en los que el escritor británico George Orwell fue destinado durante su estancia en España en 1937, Monte Irazo, y que con excelencia literaria describe en su Homenaje a Cataluña, relato de sus vivencias en España durante la Guerra Civil. Como la ruta se encuentra al aire libre y está perfectamente señalizada puede visitarse en cualquier momento sin que sea necesario efectuar reservas o trámites previos.

Casa natal de Miguel Servet

Inaurada en 2002, la Casa natal de Miguel Servet (www.miguelservet.org) en Villanueva de Sijena es el principal

REPSOL
LES DESEA FELICES FIESTAS NAVIDEÑAS

ESTACIÓN DE SERVICIO TARDIENTA

Ctra. Almudévar - Alcubierre Km 7
 Tel y Fax 974 25 30 83
 22240 TARDIENTA (Huesca)

FONTANERÍA CALEFACCIÓN GAS MANTENIMIENTO Y CLIMATIZACIÓN

• COLABORADORES DE **REPSOL** **BUTANO**

• INSTALACIONES CALEFACCIÓN EN GRANJAS AVÍCOLAS Y PORCINA

FELIZ NAVIDAD

Avda. Martínez de Velasco, 35 Bajos
 22004 HUESCA
 Tel. 974 211 180 | Fax 974 215 303

C/ Lavadero, s/n
 22240 TARDIENTA (Huesca)
 Tel 616 402 570

CHAPISTERIA M.R.
 CHAPA - PINTURA - MECANICA - AUDIO - TUNING

MOISES ROCHE BETORE
 Ronda de Aragon nº12 - 22260 Grañen
www.chapisteriamr.com
info@chapisteriamr.com

974 39 13 28
 610 76 94 99

LES DESEA FELIZ NAVIDAD

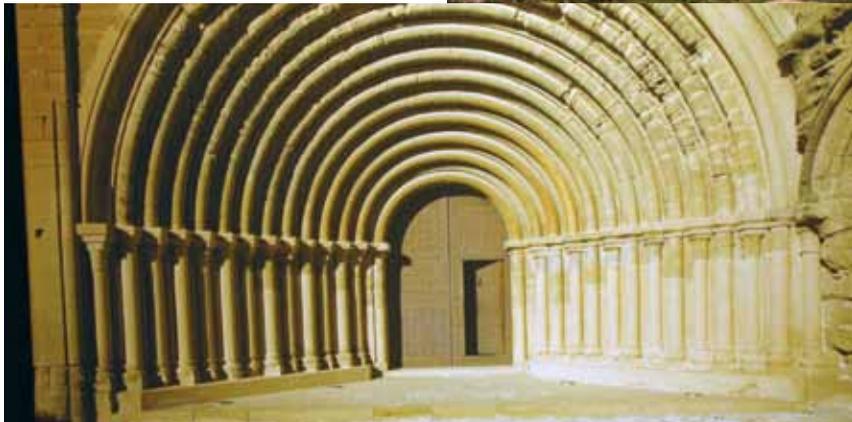


OS MONEGROS

centro interpretación para el conocimiento de la vida y obra del sabio aragonés. Sus objetos personales y diversos paneles y materiales audiovisuales nos permiten seguir el itinerario vital y ético de Miguel Servet y su obra. Además alberga las reproducciones de una farmacia y un laboratorio de alquimia de la época y hospeda la biblioteca del Instituto de Estudios Sijenenses.



Paisaje de la Sierra de Alcubierre



Monasterio de Sijena

B

BOTO'S

INMOBILIARIA

ALMUDEVAR

GESTORIA	SEGUROS	ASESORIA
<ul style="list-style-type: none"> Matriculación, transferencia y baja de vehículos. Tramitación de escrituras de compraventa, herencias, hipotecas, etc. Altas y Modificaciones Catastrales. Recursos de todo tipo. 	<ul style="list-style-type: none"> Tenemos los seguros más económicos del mercado. Trabajamos con las mejores compañías de España (Reale, Allianz, Axa, etc.) Pídenos presupuesto y te sorprenderás. 	<ul style="list-style-type: none"> Autónomos. Contabilidades. Agricultores. Laboral: Confección de nóminas y Seguros Sociales. Todo tipo de declaraciones fiscales (IVA, RENTA, etc...)

No pierdas más tiempo con papeleos, nosotros lo hacemos por ti, rápido, fiable, eficaz y económico... Y todo en la puerta de tu casa!!

Avda. Alfonso I, 19 - ALMUDEVAR - Tel: 974 251245 - 605 85 6747
abotos@telefonica.net | www.abotos.es



MEDIA MARATÓN de HUESCA

El pasado domingo 17 de noviembre de 2013, hubo la quinta edición de la media maratón de Huesca, organizada por la fundación Alcoraz con la colaboración del Club Atletismo Huesca y Corredores Oscenses. Para esta ocasión, como gran aficionado del running, he aprovechado que la Revista Huesca Aki apoye a mi gran amigo y corredor Samuel De La Torre Hernandez, de 37 años de edad, que quiso llevar la camiseta estampada con nuestro logo, previa adaptación de la talla por parte de su suegra (gran costurera). Así mismo, me presento este domingo en el Palacio de Deportes, cámara en mano, para seguir el corredor del dorsal número 1265 y animarlo en todo el circuito, cuyo trayecto ha sido desviado en parte por los polígonos industriales a causa de las obras del Coso Bajo. Así mismo empieza este pequeño y humilde reportaje fotográfico, que, solo ha querido transmitir mi gran cariño a los deportistas, a los maratonianos y a Samuel. "Aupa Campeón" como decimos para animar.



1. Samuel, esperando para salir...



2. Llevamos pocos kms en la piernas y le invade una euforia...



3. Pasando por La Margantina



4. La Ronda de La Industria se hace larguísima



6. Con el inseparable Pedro, intentamos seguir su ritmo



8. Por fin la meta tras 21 km y 97 m en 1:40:49



5. La segunda vuelta y notamos algún cansancio



7. Menos mal que me he tomado el gel...



Joyería Platta nos explica su nueva colección

¿Donde está localizado y que horario lleva para ir a veros?

La joyería está localizada en C/ Menéndez Pidal nº 27 de Huesca, Barrio de Santiago, cerca de los Multicines y tenemos los siguientes horarios de lunes a viernes de 9:30 a 14:00 y de 17:00 a 20:30 y sábados de 10:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:30.

¿Qué tipo de joyas y complementos podemos encontrar para esta época del año?

Colección en plata, piedras naturales y taller propio. Plata bañada en Oro rosa y oro amarillo.

¿Qué os distingue de otras joyerías?

Nos distingue la calidad-precio, la variedad del producto y la innovación en materiales como vidrio esmaltado. Intentamos ser cercanas al Cliente y dar un trato familiar. Damos el mejor producto al mejor precio sabiendo que nuestro material es todo artesano o realizado en empresas de España.

¿Qué más nos quieres indicarnos para ir a veros?

Colaboramos con la asociación Maskebolskan (talleres ocupacionales del ayuntamiento de Huesca) cuya línea de productos es variada y novedosa.



Platta
Joyería y taller de plata

Presentando este cupón tendrás un
15% de descuento
en joyería, relojería y complementos

Complementate a tu moda!!

Joyería, relojería, bisutería, bolsos, gafas, textil y todo tipo de complementos...



Avda. Menéndez Pidal, 27 - 22004 Huesca
Tel: 974 245 786 | plattaahs@hotmail.com



AYUDAS AL CORREDOR DE MARATONES



A petición de un amigo corredor de maratones paso a daros parte de un material de trabajo que un grupo de psicólogos deportivos realizó para el maratón de Castellón.

APOYO PSICOLÓGICO AL CORREDOR

Se acerca el día del Maratón, el momento tan esperado de la salida. Por fin, el corredor va a afrontar el atractivo reto de los 42,195 kilómetros: ¿Qué sucederá en la carrera?, ¿Cómo responderé?, ¿Seré capaz de terminar?, ¿Consiguiré hacer un buen tiempo?

La importancia del reto, el deseo de que empiece la carrera y la incertidumbre sobre el desarrollo de la prueba y el resultado final, propician que en los días y las horas previos a la salida, el corredor se encuentre en un estado de sobreactivación.

Algunos corredores no son capaces de controlar su sobreactivación y este problema dificulta su funcionamiento normal, perjudicando aspectos como descansar, dormir, alimentarse o hacer la digestión, que son clave para afrontar la carrera en las mejores condiciones posibles. También hay corredores a los que les cuesta controlar su funcionamiento psicológico durante la carrera.

En ausencia del entrenamiento psicológico que podría ayudar a estos corredores, ofrecemos a continuación algunos consejos prácticos

DECIDE TUS OBJETIVOS PARA LA CARRERA:

Cada corredor debe tener un objetivo realista para la carrera. Considera lo que has hecho en otras carreras, las características de este maratón y tu estado de forma actual, y decide cuál debe ser tu objetivo realista para esta prueba. Después, es aconsejable que establezcas objetivos parciales a lo largo de la carrera (por ejemplo, llegar a un determinado kilómetro en un tiempo concreto). Desde el comienzo de la carrera, procura tener varios objetivos parciales que estén próximos. Piensa en algún premio que puedas darte si consigues tus principales objetivos parciales.

PLANIFICA TU CARRERA:

Estudia el recorrido de la prueba teniendo en cuenta la dificultad de cada tramo y planifica tu carrera. No pienses en la carrera que hagan otros corredores. Haz un plan personal, el que creas que es mejor para ti (dónde ir más deprisa, dónde ir más despacio). Decide la intensidad de tu esfuerzo en cada tramo de la carrera, utilizando una escala de 10 puntos. Si corres con amigos y pretendéis hacer el recorrido en grupo, debéis planificar la carrera conjuntamente.

ANTICIPA POSIBLES DIFICULTADES:

Si tus objetivos y tu plan son realistas, y todo va bien, debes conseguir lo que te has propuesto. Pero durante la carrera pueden surgir contratiempos que dificulten tu actuación. ¿Qué dificultades pueden aparecer durante la carrera

(cansancio, dolor, caídas, pensamientos negativos, no conseguir algún objetivo parcial, etc.)?

Reflexiona sobre esta pregunta y anticipa a estos contratiempos para que no te pillen por sorpresa. Después de identificarlos piensa qué harás si se presentan en la carrera. Debes tener una estrategia preparada de antemano.

CÓMO CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS DURANTE LA CARRERA

Durante la carrera puedes tener pensamientos negativos ("estoy muy cansado", "no puedo más", "me duelen mucho las piernas", "no lo voy a conseguir", etc.)

- Para intentar controlar estos pensamientos debes tener preparada una palabra clave (por ejemplo: ¡STOP!, ¡CALMA!, ¡TRANQUILO!). Elígela y tenla preparada.

- Cuando en la carrera se presenten los pensamientos negativos, utiliza con mucha energía la palabra clave para cortarlos tajantemente.

- Después, debes tener preparado qué vas a pensar para sustituir los pensamientos negativos que tenías. Por ejemplo, puedes concentrarte en las zancadas que vas dando y contar cada pisada (1, 2, 3, 4, 5, etc.), recordar carreras pasadas en las que hayas sido capaz de conseguir tu objetivo (recuerda las sensaciones positivas de aquel momento), repasar tu plan de la carrera o realizar cualquier otra actividad mental que te resulte útil. Lo más importante de todo, es que decidas antes de la carrera cuál o cuáles serán tus pensamientos alternativos.

En la carrera puedes controlar tus pensamientos negativos si utilizas con energía la palabra clave y justo después aplicas alguno de los pensamientos alternativos que hayas decidido. Ensayá esta secuencia antes de la carrera (palabra clave y pensamiento alternativo) todas las veces que puedas. Repítela y tenla preparada.

ANTES DE LA SALIDA

Programa bien todo lo que tienes que hacer el día de la carrera hasta el momento de la salida. Levántate con suficiente antelación, desayuna y vístete tranquilamente. Llega al lugar de la salida con tiempo para prepararte y calentar sin prisas. Si te encuentras sobreactivado, antes del calentamiento puedes hacer algunos ejercicios de relajación. Justo antes de salir, recuerda tu primer objetivo parcial y tu plan para conseguirlo.

DURANTE LA CARRERA

Sigue el plan que hayas trazado antes de la carrera.

Cada vez que consigas uno de tus objetivos parciales, recuérdate que has sido capaz, que estás más cerca del objetivo final.

Cada cinco kilómetros piensa si las cosas van como habías pensado. Si es así, felicítate, estás controlando la carrera. Si no es así, contrólala replanteando tus objetivos. No hagas una valoración de tu rendimiento hasta que no hayas terminado. Durante la carrera, lo importante es que te esfuer-

ces, inteligentemente, para alcanzar el mejor resultado posible.

DESPUÉS DE LA CARRERA

Deja unos días para experimentar todas tus emociones.

Después analiza cómo ha sido la carrera y saca conclusiones que te sirvan para mejorar en el futuro.

Puede ser interesante que te plantees la posibilidad de trabajar durante algún tiempo con un psicólogo deportivo. El entrenamiento psicológico bien planificado y conducido por un profesional, puede ayudarte a mejorar tu rendimiento en las carreras.

PARA DORMIR MEJOR

Evita hacer ejercicio por la tarde. Ocupa el tiempo con actividades tranquilas y entretenidas. Prepara la carrera con antelación para no hablar ni pensar en ella después de la cena. Antes de dormir haz cosas que reduzcan tu activación, como leer o ver la televisión, pero fuera de la cama. Métete en la cama, adopta una posición cómoda y estate tranquilo. Si dominas alguna técnica de relajación es el momento de aplicarla. También puedes realizar actividades monótonas como contar despacio, recordar sensaciones relajantes o repetir palabras tranquilizadoras. Cuando estés en la cama no pienses en la carrera, ni tampoco te preocupes si no te duermes. No te esfuerces por quedarte dormido. Cuanto más empeño pongas, peor. Simplemente intenta estar relajado. El sueño vendrá solo.

El día anterior a la carrera:

En un lugar tranquilo, tumbate en una posición cómoda, con los ojos cerrados y las piernas y los brazos sueltos. Recorre mentalmente tu cuerpo e identifica las zonas de mayor tensión. Concéntrate en esas zonas y sin esfuerzo intenta relajarlas muy despacio, que cada vez estén más sueltas. También puedes imaginar sensaciones de pesadez o calor en las manos, los brazos y las piernas. Para finalizar, vuelve a repasar mentalmente las zonas de mayor tensión y observa los cambios que se hayan producido.

Antes de la salida:

Respira profundamente y suelta toda la tensión. Respira con el diafragma cogiendo el aire por la nariz y soltándolo por la boca, e intenta controlar el ritmo de la respiración. Procura que la respiración sea cada vez un poco más lenta, más pausada, más relajada. Cada persona se relaja mejor con unos ejercicios que con otros. Debes encontrar los que a ti en particular te resulten más útiles.

Espero que os sea interesante

Un fuerte abrazo y buena carrera.

José Ángel Sierra Lascorz.
Psicología clínica y deportiva.
www.psicologiaisba.com



Salvador Sanchez nos habla de su negocio de jardinería:

SALVA JARDÍN

Foto: FOTOMAXEN



SALVA JARDÍN es una empresa nueva en Huesca, cuéntanos algo sobre ella.

SALVAJARDIN, era un proyecto que se llevaba pensando años atrás. Cogió fuerza y se hizo realidad en el momento que decidí trasladarme a Huesca por amor hacia una persona, mi pareja, decir con esto que los trabajos y servicios a los que SALVAJARDIN se dedica que son todos los relacionados con la jardinería, trabajos forestales, limpiezas, los realiza con la mayor voluntad, mimo, cariño y calidad que esta profesión requiere.

¿Qué especialidades nos ofreces?

- Diseño, creación y mantenimiento integral tanto de jardines particulares como zonas verdes públicas.
- Mantenimiento de piscinas
- Instalaciones de riegos automatizados
- Desbroce y limpieza de fincas urbanas y rústicas, caminos, senderos...
- Servicios a comunidades.
- CREACION DE ZONAS AJARDINADAS EN ATICOS, TERRAZAS, PATIOS

¿Cuáles son las ventajas de tener un espacio verde en casa?

El jardín añade un valor a tu vida. Son admirables los jardines en los que se han dedicado ganas y energía. Debemos aprovechar al máximo cualquier espacio disponible y si es o cuando sea posible, crear un jardín.

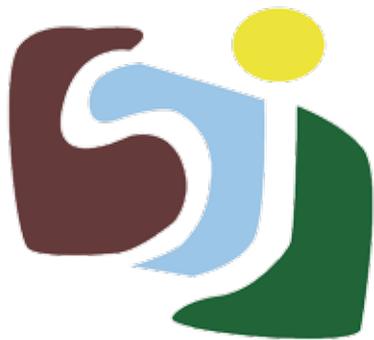
El jardín es imagen de vivir bien, de sofisticación y frescor, es organización, limpieza, importancia de vivir en armonía con la naturaleza. Un jardín bien cuidado aumenta el atractivo a las casas y seguro su valor. Jardines descuidados dan la impresión de abandono.

Una de las mayores ventajas es que nos sentiremos más conectados a los exteriores, zonas verdes y como a la madre naturaleza.

¿Qué nos quieres contar para acudir a tus servicios?

Intento dar soluciones y aportar ideas a cada cliente, adaptando el presupuesto de cada uno de ellos. Trabajar con

calidad en el servicio y los materiales, y de esta manera disponer de un bonito espacio verde ajardinado, bien creado y mantenido.



salva jardín

Diseño y mantenimiento de zonas verdes y jardines

Podas y riegos

Mantenimiento de piscinas

Servicios a comunidades

Especialistas en ajardinamientos de áticos y terrazas

isjardin@hotmail.com - Tel: 669085602



RECETAS NAVIDEÑAS



Dorada con setas y piñones

Para 4 personas

- Los filetes limpios de espina (no de piel) de 3 doradas medianas
- 400 g de setas frescas variadas (yo usé trombozuelos, trompetas de la muerte y trompetas amarillas)
- 50 g de piñones
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 guindilla roja (opcional)
- 100 ml de oporto (o cualquier vino dulce o afrutado)
- 50 ml de vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Tostar los piñones en una sartén sin aceite a fuego suave, con cuidado de que no se quemen.
3. Limpiar las setas y, si son grandes, cortarlas por la mitad. Picar el ajo muy fino.
4. Untar las setas con un chorrito de aceite y, en dos tandas, saltearlas en una sartén a fuego vivo hasta que pierdan todo el líquido y empiecen a dorarse. Incorporar el ajo y, si se quiere que pique un poco, la guindilla picada, y saltear un minuto más. Salar y añadir el vino, el vinagre, el perejil. Cuando el líquido haya reducido casi del todo, retirar del fuego e incorporar los piñones.
5. Cubrir una bandeja de horno de papel de ídem. Repartir las setas con piñones y taparlas con los filetes de dorada con la piel hacia arriba. Salar, añadir un chorrito de aceite y hornear poniendo la bandeja en la parte de arriba del horno.
Tiempo aproximado: 5 minutos.
6. Sacar las doradas y ponerlas sobre los platos o sobre una fuente, dándoles la vuelta con cuidado con una pala para que no se rompan. Salar ligeramente, poner un chorrito mínimo de aceite de oliva sobre ellas y terminar con las setas por encima.



Solomillo moruno con orejones y manzana

Para 1 persona

- 2 solomillos de cerdo (si es muy grande, uno y medio)
- 2 manzanas tipo fuji o reineta
- 20 orejones
- 150 ml de vino blanco dulce
- 250 ml de caldo vegetal o de pollo
- 1 cucharadita de ras-el hanut (o una mezcla de pimienta negra, cúrcuma, comino, nuez moscada, canela, pimentón, jengibre o lo que tengas por casa)
- 1 de canela
- 6 bolas de pimienta negra
- 1 cucharada de mermelada de melocotón o albaricoque (o miel)
- 1 pellizco de pimienta cayena en polvo
- 15 gramos de mantequilla (1 cucharadita)
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 chorrito de nata líquida (opcional)

1. Cortar el solomillo en medallones de buen tamaño (unos 3 por persona). Mezclar la mermelada o miel con un par o tres de cucharadas de vino, el Ras-el hanut o la mezcla de especias, y la cayena. Pintar el solomillo, envolver en film de cocina y dejar reposar en la nevera (idealmente de un día para otro). A la vez, dejar los orejones remojando en el vino.
2. Pelar, descorazonar y cortar en octavos las manzanas. Poner en un cazo con los orejones y el vino, el caldo, la rama de canela y la pimienta. Cocer unos 20 minutos a fuego medio (el líquido debe haberse reducido como a una cuarta parte, y las manzanas deben estar blanditas).
3. Sacar la rama de canela, la pimienta y ocho orejones para decorar, añadir la mantequilla y procesar el resto hasta conseguir un puré. Si se quiere conseguir un resultado más cremoso, añadir un chorrito de nata líquida. Reservar caliente.
4. Hacer el solomillo en la sartén o plancha con un poco de aceite de oliva y sal. Servir sobre un lecho de puré y adornado con los albaricoques reservados previamente salteados con un poco de aceite en una sartén bien caliente.



Tarta de chocolate con almendras y sal

Para unas 6-8 personas

Para la base

- 140 g de harina
- 30 g de azúcar glas
- 75 g de mantequilla
- 1 yema de huevo

Para el relleno

- 200 g de chocolate negro con almendras
- 300 ml de nata líquida
- 50 ml de leche
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharaditas de azúcar caña
- 1/2 cucharadita rasa de sal fina
- Copos de sal marina

1. Mezclar la harina y el azúcar en un bol. Añadir la mantequilla y arenarla (desmigalarla con las puntas de los dedos hasta que la mezcla quede como arena gruesa). Ligar la masa con la yema de huevo, y si la masa queda muy seca, añadir una cucharadita de leche o de agua. Formar una bola, filmar y meter en la nevera como mínimo una hora.
2. Poner la masa en el centro de un molde redondo de unos 24 cm de diámetro, e ir aplastándola con los dedos hasta que cubra el molde y los bordes (cuesta, pero se consigue con un poco de paciencia; es más fácil en cuanto la masa se temple un poco). Pinchar por toda la masa con un tenedor, y meter en la nevera.
Tiempo aproximado: 30 minutos.
3. Precalentar el horno a 180 grados, cubrir la masa con papel de aluminio y pesos de cocina (o garbanzos o alubias secas), y hornear.
Tiempo aproximado: 10 minutos.
4. Sacar, quitar el papel y hornear. Tiene que quedar ligeramente dorada.
Tiempo aproximado: 5 minutos.
5. Sacar y dejar que se enfríe. Desmoldar y poner sobre un plato.
6. Poner a calentar la nata con la leche, la sal y el azúcar. Cuando esté a punto de hervir, retirar del fuego y añadir el chocolate y la mantequilla. Remover suavemente hasta que se disuelvan del todo.
7. Verter sobre la masa brisa y dejar que se temple. Meter en la nevera durante dos o tres horas, y decorar con copos de sal.



Jose Luis y Jose Angel celebran el cuarto aniversario del **centro de reconocimiento QUERBES**

El centro QUERBES lleva ya 4 años de andadura. Indícanos la trayectoria que habéis tenido.

¡Hola a todos! Como todos los comienzos no han sido fáciles, además la época en que empezamos tampoco lo era, pero poco a poco hemos ido creciendo y dándonos a conocer. Hoy en día, tras cuatro años estamos muy contentos por el trabajo realizado, los resultados obtenidos y la satisfacción de nuestros clientes.

¿Qué servicios ofrecéis y que nos cuentan para ir a veros?

Hacemos certificados médicos psicotécnicos para la obtención y la renovación del carnet de conducir. Se realiza la foto y se gestiona todo con tráfico desde el centro. También certificados para armas, vigilantes de seguridad, animales peligrosos, grúas, patrón de embarcaciones y reconocimientos médicos deportivos. Esto con un trabajo profesional, un trato agradable y a un precio ajustado al momento.



Aprovechamos para felicitar las fiestas y mandar un fuerte abrazo a todos.



RENOVAR CARNET DE CONDUCIR
TRAMITACION COMPLETA
NO NECESITA FOTOS

ANIMALES PELIGROSOS
PERMISO DE ARMAS
OPERADOR DE GRUA
DEPORTIVOS
NAUTICA



C/ Obispo Javier Oses Flamarique Nº3, Bajos - Huesca
(Entrada Patio interior / Detrás Policía Local)
Tel: 974 246 406 / 606 980 162 / 605 820 055
MARTES/MIÉRCOLES/JUEVES (16H-20.30 H) - VIERNES (9.30H - 12.30H)
WWW.CENTROQUERBES-RECONOCIMIENTOS.ES





Mariano Salcedo
jardinero

**CONSTRUCCIÓN
Y MANTENIMIENTO
DE JARDINES**

Tels. 974 214 142 - 649 265 226

Jardines de Bajo Mantenimiento

Jardines con Estilo Propio

Jardines de Bajo Consumo

Jardines Románticos Aromáticos, Xerojardines

20% descuento en plantas de temporada



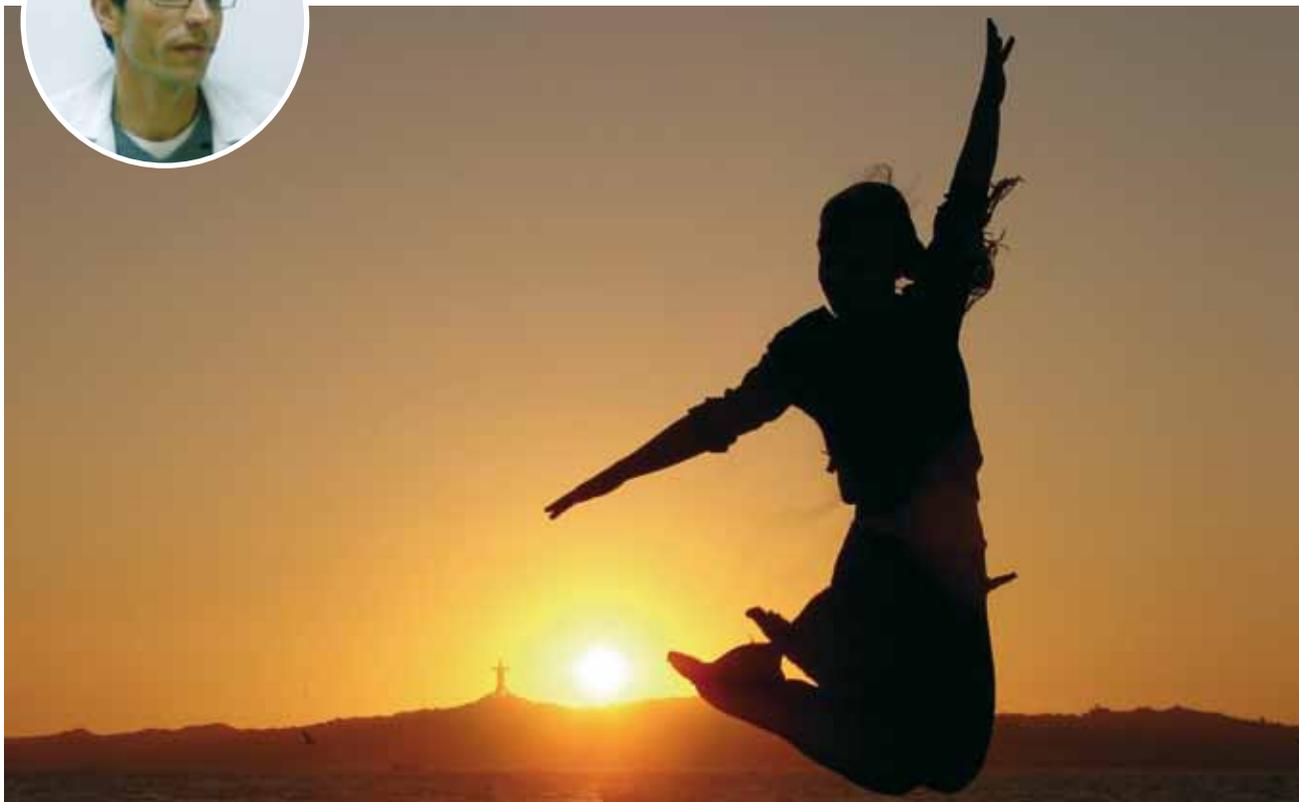
Moda con estilo

Regala ésta navidad ropa de señora a precios increíbles

Plaza lizana, 2 bajos. Huesca. Tel. 974 561 534



PSICOLOGÍA: ¿COMO SER FELIZ?



Esta vez me voy a meter en un terreno algo movedizo y fanganoso. Se acercan días especiales para casi todos. Cada uno tiene su visión de la navidad y lo que esta conlleva. Momentos de celebración y de alegría. Pero no voy a hablar de la navidad por si misma que ya sería también complicado sino de lo que deseamos tantas veces estos días: felicidad.

Es un tema difícil por lo general y abstracto de su naturaleza, pero a mí me encanta hablar de ella e intentar transmitirla. O por lo menos ayudar a buscar el camino hacia ella.

Numerosos libros recogen como encontrar la ansiada felicidad. Yo sólo daré cuatro pinceladas basadas en esos numerosos libros y en mi experiencia personal sobre todo.

¿De qué depende nuestra felicidad? En la pregunta está la respuesta. Como es nuestra, depende de nosotros mismos. No depende tanto del entorno, ni del momento, ni del dinero, ni de los regalos que recibamos estas navidades... ni siquiera de la salud o de que no nos falte nadie. Depende de cómo interpretes estas dificultades.

No niego que es más fácil ESTAR y tener momentos de felicidad si no tienes contratiempos y crisis, pero para SER felices hemos de aprender a superar esas dificultades viéndolas como etapas positivas de la vida. Llegando a integrarlas incluso como necesarias para avanzar hacia la felicidad. Hemos de hacernos responsables de nuestra felicidad y buscar el "para que vivir". Luchar por ese "para que" para dar sentido a nuestra vida siendo fieles a nosotros mismos.

La necesidad de un propósito es indispensable para la vida por tanto también lo será para la felicidad.

No nos agobiemos sino nos hemos planteado nunca estas cosas. Seguramente estamos en ese camino, trabajando por esa felicidad. Eso sí, cuanto más conscientes seamos y nos demos cuenta mejor.

De la misma forma que rechazamos ciertos alimentos que nos perjudican hemos de aprender a renunciar a ciertas emociones que nos degradan. Emociones que hemos aprendido y heredado y que muchas veces no son apropiadas. Somos

únicos y nosotros debemos escribir o decidir nuestro argumento vital.

Importante es aprender a conformarnos, a valorar lo que tenemos y no sobre valorar lo que nos falta. A menudo nos comparamos, pasando a depender nuestra felicidad de otros.

Como dice el gran Jorge Bucay: "El ser humano tiene la tendencia a sabotear su propia felicidad, y una de las maneras más comunes y efectivas es la de buscar la más mínima imperfección hasta en los escenarios más hermosos".

Esto de ser feliz no es una empresa fácil ni rápida, pero tenemos toda la vida. Pongamos rumbo hacia ella. Que no dependa de metas, sino del propio rumbo, del camino.

Un fuerte abrazo, felices fiestas y feliz camino.

Jose Angel Sierra Lascorz.
Psicología Clínica y del Deporte
www.psicologiaisba.com



David y Reyes de **Aludayser** nos presentan sus trabajos

Somos una empresa que gracias a sus clientes llevamos trece años trabajando en el sector de la carpintería de aluminio.

Ofrecemos a nuestros clientes: ventanas y cerramientos de aluminio, cortinas de cristal, mosquiteras, toldos, mamparas de baño...

Queremos agradecerles de corazón la confianza depositada en nosotros durante todos estos años.

Aludayser les desea Feliz Navidad.



Aludayser CARPINTERIA DE ALUMINIO Y HIERRO
PERSIANAS Y MOSQUITERAS
MAMPARAS DE BAÑOS
CORTINAS DE CRISTAL
TOLDOS



**Exposición y venta en C/San Jorge 64 (junto pabellón polideportivo) Huesca
Tel. 974 238405**



SALUD: COMIDAS NAVIDEÑAS



Las comidas copiosas de estos días han de ser siempre compensadas; así, el día de Nochebuena haremos una comida ligera y a media tarde tomaremos una manzana para que su poder saciante impida que lleguemos a la cena con hambre canina. El día de Navidad, desayuno y cena también serán ligeros. Y, aunque la fiesta es lo más importante, no debemos olvidar nuestra salud por lo que, cuando sea posible, realizaremos los desplazamientos a casa de familiares y amigos a pie; si no es posible, al menos en la sobremesa del día de Navidad, saldremos a dar un paseo entre tandas de villancicos para facilitar la digestión y que las calorías acumuladas no nos hagan iniciar el año con una dieta-milagro tan draconiana como insana.

Un año más, la Navidad está a la vuelta de la esquina con sus emociones, creencias, regalos, el colofón de un año y el inicio de otro; y lo celebramos con ágapes, dulces, alcohol... Por unos días, nos olvidamos de las dietas o del aburrido régimen al que estamos sometidos por alguna enfermedad y nos permitimos el lujo de pasarnos diciéndonos que "un día es un día" y ya volveremos a la verdura el 2 de enero.

Pero ni siquiera para las personas sanas y sin problemas de peso es cierto que "un día es un día"; de la misma manera que un diabético debe cuidar lo que come incluso el día de Navidad, también una persona sana debe hacerlo, para evitar que esas calorías de más ingeridas durante las fiestas sean un michelín tras éstas.

Evitarlo es tan sencillo como organizar los menús de tal forma que, por su contenido, cantidad y forma de cocción sean sanos, equilibrados, económicos y aptos para todos los comensales, ya sean diabéticos, ancianos, celíacos o jóvenes deportistas.

Así podemos pensar un menú en que el primer plato sea un plato caliente, como el tradicional cardo o una buena sopa que, si tenemos celíacos en casa, po-

demo hacer con fideos de arroz, aptos para toda la familia; de segundo optaremos por una sola opción ya sea carne o pescado, hechos al horno y acompañados por unas verduras hervidas a las que podemos añadir unas patatas asadas en el mismo horno, ya que la patata contiene mucha fibra y ayuda a eliminar. Y no deben faltar una o varias fuentes, según los comensales, de ensaladas variadas (lechuga y/o escarola, tomate, cebolla, apio...).

Ni que decir tiene que los postres serán los típicos de estas fechas y no sólo controlaremos la cantidad sino también la calidad. Ya se sabe que lo barato acaba saliendo caro, por lo que es preferible optar por comprar pocas cantidades de polvorones o turrónes de calidad ya que nos garantizan menos grasas saturadas (sobre todo trans) en su elaboración y, aunque comamos menos cantidad, también disfrutaremos más de su sabor. Recordar que la opción light es recomendable en caso de diabetes o dietas rigurosas pero no permite comer más cantidad ya contiene el azúcar propio de las materias primas, sólo evitamos el azúcar añadido. También es una buena opción, tomar frutas como la piña que ayudan en la digestión y sustituyen la ingesta de tanto dulce.

Desde estas líneas, queremos desearles unas sanas y felices Navidades y un Año 2014 repleto de suerte, trabajo y amor. ¡FELICIDADES!

María Ángeles Buisán
Homeópata y naturópata
Tel: 676 78 13 13





Con tus amigos, con tu empresa o con tu familia...



Celébralo

con nuestros MENÚS NAVIDEÑOS

MENÚ nº 1 15,00€

Entremeses: Ibéricos (chorizo, salchichón, lomo curado) Jamón de Teruel, queso curado, calamares caseros, volován con ensaladilla rusa, ravioli de salmón relleno de queso cremoso y salsa tártara y gamba rebozada.

Ternasco de Aragón con patatas a lo pobre o Bacalao con bechamel de ajos tiernos

Tarta de queso y limón o flan de baileys

Pan, agua, vino (Montesierra), gaseosa y café

Y si lo prefieres os confeccionaremos un menú a la medida de vuestros gustos y de vuestro presupuesto.

¡¡CONSÚLTANOS!!

MENÚ nº 2 23,00€

Entremeses: Ibéricos (chorizo, salchichón, lomo curado, morcón y jamón) Queso curado, timbal de micuit de pato y kiwi, gambas plancha, calamares, ravioli de salmón relleno de queso cremoso y salsa tártara, montadito de queso de cabra con confitura de tomate, montadito de foie con cebolla caramelizada, Jamón de Teruel con queso brie y confitura de violetas.

Consomé al Jerez

Paletilla de Ternasco de Aragón con patatas a lo pobre o Dorada a la sal

Pastel de canela o chocolate frito con puré de frambuesa

Botella de Cava

Pan, agua, vino (Enate Cabernet), gaseosa y café

www.sunsetboulevardosca.com

Síguenos en  

TELÉFONO DE RESERVAS
974 239 111

Foto: FOTOIMAXEN

Apuntate y trae tu revista **HUESCA AKI**, te llevarás un obsequio

SENTRAL

F I T N E S S S P O R T

CUIDAMOS DE TI

- step
- pilates
- zumba
- wu-shu
- aerobic
- tonificacion
- ciclo indoor
- funcional fit
- wu-shu infantil
- pilates embarazadas
- preparación oposiciones
- entrenamientos personalizados

C/Alfonso II de Aragón, 20 bajos - Huesca - Tel: 974 23 14 64
www.sentralthuesca.com | info@sentralthuesca.com



RECOGIDOS NAVIDEÑOS



Las TRENZAS siempre son un gran aliado para lucir peinados que pueden ir desde lo más sencillo hasta lo más complicado u original. Además, nunca pasan de moda, son muy cómodas de llevar y favorecen a la gran mayoría. Bien, estas fiestas, podemos llevar trenzas de cualquier tipo dándole un toque más natural o más elaborado a nuestros peinados; debido a ello, podemos lucir una trenza lateral, trenzas de raíz, un moño hecho con ellas.



El TOP BOUFFAT es lo que conocemos como tupé. Este peinado se caracteriza por dar volumen a la parte superior de la cabeza; para ello es necesario cardar ligeramente la zona (teniendo en cuenta el volumen que queramos obtener). Lo podemos realizar solo y dejar la melena suelta o, bien, combinarlo con un cabello semirecogido o recogido por completo. Actualmente, Kristen Stewart es una de las actrices que más lleva este tipo de peinado en sus apariciones.



La tendencia SID-SWEPT es en la que se luce una melena con caída hacia un lateral, normalmente, sobre uno de los hombros. Se puede realizar con una melena lisa, ondulada, con ondas en un lateral, etc. También se puede realizar en pelo de media longitud, no es necesario que solo se haga en una melena muy larga. Muchas famosas optan por lucir este tipo de peinado cuando no quieren llevar recogida su melena.



bar florida

FELIZ
NAVIDAD

Avd. Pirineos,5
22004 Huesca
Tif: 974 220 017

Reserva tus vermouths y tus tapas para llevar estas navidades



5 botellines de Heineken + Tapa

6€



5 botellines de Amstel + Tapa

5€



Entrevista a Diego Sanz Ejarque, Director de **Arte-Miss**

Hoy vamos a entrevistar a Diego Sanz Ejarque, Director de ARTE-MISS, Centro de Formación Profesional de Peluquería, Estética y Asesoría de Imagen. Con tres centros de formación en Aragón, ARTE-MISS es el Centro de Formación Profesional de Imagen Personal líder del sector.

Buenos días, ¿Por qué forman en Peluquería, Estética y Asesoría de Imagen?

ARTE-MISS es moda, es tendencia... es referente en este tipo de enseñanza. Siempre nos hemos caracterizado por insertar a nuestros alumnos en el mercado de trabajo. Es nuestra filosofía. Enseñamos profesiones..., pero sobre todo, profesiones en las que podamos abrir un hueco a nuestros alumnos de cara a su desarrollo personal como profesionales, como especialistas, pero antes que nada, como personas.

¿Por qué ARTE-MISS?

Porque ARTE-MISS es compromiso, es esfuerzo, es superación. Y lo logramos con el esfuerzo conjunto de profesores, alumnos, tutores, empresarios del sector... y padres. No podemos olvidarnos de nadie. La formación no depende solamente de nosotros sino de todo el entorno que rodea a nuestros alumnos. Y en eso somos especialistas, porque el sistema formativo MISS involucra a todas estas personas, incluidas las futuras empresas que acabarán contratando a nuestros alumnos.

El éxito de nuestros alumnos es nuestro éxito. Cuando alguien escucha la palabra ARTE-MISS, a todo el mundo nos viene a la cabeza la imagen de un amigo, de una conocida... que es exalumno de ARTE-MISS. Que todos tengamos cerca alguien que ha estudiado con nosotros, es nuestro éxito, porque al pensar en nuestro amigo, en nuestro peluquero, en nuestro esteticista... al final estamos pensando en ARTE-MISS. Y ya somos más de 11.000 antiguos alumnos repartidos por todos los continentes... Una gran familia.



¿Y qué podemos estudiar en ARTE-MISS?

Todo. En Imagen Personal, todo. Somos el único centro privado de Aragón que imparte el Ciclo Formativo de Grado Superior de Asesoría de Imagen (necesario para ser profesor de peluquería y estética), Grado Medio de Peluquería y Grado Medio de Estética. Hablamos de títulos oficiales del Ministerio de Educación. Pero es que además hacemos titulaciones privadas para quien lo que busca es la práctica y encontrar trabajo rápidamente. Impartimos también los nuevos Certificados de Profesionalidad que ha puesto en marcha el Ministerio de Trabajo e INAEM.

Por otro lado, además de estos títulos completos del Ministerio de Educación y del Ministerio de Trabajo, impartimos todo tipo de Cursos de Especialización para profesionales que ya estén en activo; muchos de ellos gratuitos con las subvenciones de la Seguridad Social que tienen las empresas anualmente para formar a sus trabajadores o con los cursos que financia el INAEM para desempleados. Los hay de Micropigmentación, Maquillaje, Tendencias en Corte, Recogidos, Decoración de Uñas, Caracterización... y así hasta un listado de más de 100 cursos para formar a verdaderos especialistas.

Muchísimas gracias por la entrevista.

¿Hay algo más que quiera destacar?

Me gustaría aprovechar la ocasión para dar las gracias a todas aquellas personas que vienen a nuestros centros de formación como modelos. Cualquier persona puede venir a ARTE-MISS como modelo o cliente a realizarse servicios de peluquería y/o estética (peinados, cortes, tintes, maquillajes, masajes, tratamientos...) Y toda esta gente que viene, al hacerlo, está contribuyendo a una gran causa, como lo es que futuros profesionales de la moda, la peluquería y la estética puedan practicar todo lo aprendido, sobre clientes. Esperamos seguir contando con la confianza de todos los que ya vienen y los que todavía no lo hacen, les animo a que lo prueben personalmente para que comprueben la profesionalidad de nuestros alumnos en la ejecución de los servicios. Quien viene y se da cuenta del esfuerzo con que actúan, su compromiso y sus ganas de triunfar, nunca deja de venir. Gracias a todos por vuestra confianza en estos más de 45 años que llevamos a vuestro lado. Gracias.

CICLOS FORMATIVOS

Medio: Peluquería - Estética
Superior: Asesoría de Imagen

DIPLOMATURA PRIVADA Peluquería - Estética

Becas y Cursos
Subvencionados

HUESCA: Fidel Seral, s/n
(Detrás del Antiguo Matadero)
ZARAGOZA:

Miguel Servet, 41 - Pº Calanda, 15
www.arte-miss.com



ER-1587/2003



ER-1587/2003

Teléfono de contacto

Tel: 974 215 321

ARTE MISS

Síguenos en Facebook:
[artemissimagenpersonal](https://www.facebook.com/artemissimagenpersonal)





TRADICIONES DEL AÑO NUEVO



Costumbres y tradiciones en la Noche Vieja

- Lencería o ropa interior: Usar ropa interior nueva o de color amarillo atrae dinero y prosperidad, mientras la ropa interior roja atrae el amor y la fertilidad.
- Cambio de prendas con tu pareja: Si quieres mantener una relación estrecha e íntima con tu pareja en el próximo año, cambia una prenda con tu "media naranja" durante la Noche Vieja.
- Prender velas: En un lugar donde no haya peligro de incendio, pon velas de distintos colores para atraer las bendiciones que quieras para el año próximo y déjalas arder hasta que se acaben. Velas amarillas atraen prosperidad, rojas te dan suerte en el amor, blancas para claridad y espiritualidad, verdes para mejorar o mantener la salud física y mental, y naranjas para tener sabiduría e inteligencia.
- Limpieza de la casa y la escoba: Limpiar la casa y que esté ordenada y brillante es una manera de prepararse para recibir el año. Barre con una escoba hacia afuera para botar las vibras negativas y permitir la entrada de buenas energías. Deshacerse de objetos sin uso, vaciar cajones y tirar cosas inservibles da lu-

gar para nuevos proyectos y oportunidades.

- Papel o muñeco quemado: Para deshacerse del recuerdo de personas ingratas o que nos causaron pena, o de situaciones malas que nos pasaron en este año que termina, haz un muñeco con trapos viejos o escribe una lista con las cosas malas de las que te quieres desprender y quémalos al llegar la medianoche. Siempre ten en cuenta el peligro del fuego y hazlo en un lugar que no cause problemas o ¡ja! llegada inesperada de los bomberos!
- Para atraer prosperidad y dinero: Puedes comer una cucharada de lentejas después de las doce, un pescado cocinado con escamas, decorar tu mesa con dorado para conservar el dinero, poner un anillo de oro en tu copa de champaña al realizar el brindis, o poner un billete en cada zapato que uses esa noche. También puedes repartir o adornar la mesa con espigas de trigo y poner el mejor mantel, copas y vajilla que tengas para recibir el Año Nuevo.
- Para atraer la felicidad y la buena suerte: El brindis de medianoche y el abrazo tradicional deseando felicidad a tus

amigos y seres queridos trae felicidad y buenaventura.

- Para viajar o realizar más viajes: Pon una pocas prendas en una valija y déjala afuera en la puerta de tu casa –pero ten cuidado con los amigos de lo ajeno, que viajaron con tu valija si se la llevan- y mejor, da la vuelta a la manzana o por tu barrio con la valija a cuestas.
- Para contraer matrimonio: Finalmente, si tu ilusión es formalizar tu relación y tener unaboda en el año próximo, párate y siéntate en la silla cada vez que suene una de las campanadas de la medianoche.

Cuidate de no ocasionar un incendio, tragarte el anillo del brindis, atragantarte con las escamas del pescado y las uvas, o emborracharte demasiado. Si después de haber practicado todas estas cábalas o tradiciones no se cumplen tus deseos, al menos tendrás una casa limpia, ropa interior nueva, y ¡te habrás divertido atope!



María Jose TAROTISTA Y VIDENTE NATURAL

Me considero una gran vidente por mis muchos años de experiencia. La sabiduría no radica en lo que haces si no como lo haces.

Tel de cita previa: 974 24 60 90
974 31 64 04

Todos los miércoles en Huesca Capital
Herboristería ARNICA
Pasaje Arco Iris, 5 - HUESCA



FACEBOOK: Tarot y Videncia María José



Pequeco

**SEMINUEVO: BEBÉ·BODA·BAUTIZO·COMUNIÓN
COMPRAR BARATO ES POSIBLE**



- **ropa**
- **cunas**
- **calzado**
- **carritos**
- **juguetes**
- **y mucho más...**

Se está acercando la Navidad y pronto tenemos que escribir la carta a los reyes magos. Ven a nuestra tienda y busca lo que te guste al mejor precio.

Pásate a conocernos por C/ Camila Gracia 4 bajo
Tel: 664 688 209 (Elena) | www.pequeco.com



Síguenos en facebook
[pequeco.huesca](https://www.facebook.com/pequeco.huesca)

Sabores de Siétamo



- **Elija productos de la tierra**
- **Lo preparamos y enviamos a su gusto**
- **Regalos, lotes y cestas**
- **A donde usted quiera se lo mandamos**

**Centro Comercial Coso Real - Avda. Doctor Artero, 31
Tel: 974 231916 - 22004 Huesca**



NELSON MANDELA (1918-2013)



El expresidente de Sudáfrica Nelson Mandela, de 95 años, ha fallecido el último jueves 5 de diciembre en su vivienda de Johannesburgo, según ha anunciado el actual mandatario, Jacob Zuma, en un discurso a la nación en el que ha lamentado la pérdida y ha recordado con gratitud la figura de 'Madiba'.

"Queridos sudafricanos, nuestro amado Nelson Rohlhla Mandela, padre fundador de nuestra nación democrática, ha falleci-

do", ha dicho Zuma. El antiguo mandatario ha muerto "en paz" y "en compañía de su familia" en torno a las 20.50 horas.

"Nuestro país ha perdido a su mejor hijo", ha dicho Zuma, que ha confirmado que las banderas ondearán a media asta en homenaje al líder contra el 'Apartheid' hasta después del funeral de Estado, para el que no ha establecido fecha.

"Aunque sabíamos que este día llegaría, nada puede mitigar la profunda pérdida. Su incansable lucha por la libertad le hizo ganarse el respeto del mundo", ha destacado el presidente, que también ha querido recordar los "sacrificios" de su predecesor, así como su "humildad" y su "humanidad".

Zuma, que ha agradecido a 'Madiba' haber trabajado por una sociedad "en la que nadie sea explotado, oprimido o desposeído por otro", ha instado a la población a permanecer unida en el recuerdo del premio Nobel de la Paz, considerado un símbolo para el país. "Descansa en paz, Dios bendiga África", ha proclamado para concluir.



"La muerte es algo inevitable. Cuando un hombre ha hecho lo que él considera como su deber para con su pueblo y su país, puede descansar en paz. Creo que he hecho ese esfuerzo y que, por lo tanto, dormiré para la eternidad".

ESPACIO NEGOCIO

Autónomos, emprendedores, asociaciones, ...

ALQUILER OFICINAS POR HORAS
ALQUILER SALA REUNIONES Y FORMACIÓN
OFICINA VIRTUAL / DOMICILIACIÓN SOCIAL

CENTRO DE NEGOCIOS
Y SERVICIOS



www.espacionegocio.es



Por lo que pagaría por un mes de alquiler y gastos fijos, le ofrecemos la domiciliación social de todo un año y la posibilidad de disponer de una oficina y sala de reuniones, pagando únicamente por las horas de utilización.

C/ Lanuza Nº 17 Bajos - Huesca - info@espacionegocio.es
Tlf: (+34) 607 95 75 72 / 974 24 3464



BAR A T



ABIERTO DESDE 6 DE LA MAÑANA

DESEA A CLIENTES Y AMIGOS FELIZ NAVIDAD

**GRAN OFERTA
GIN TONIC**

3'50€



Ven a conocernos en:

Ricardo del Arco, 18/20 Esq con Fuente del Ibon- Huesca - Tel: **974 709 775**



GARAGE GONZALO CASAS, S.L.

68 años a su servicio

ECONÓMICOS
Revisados y
acondicionados

GARAJE GONZALO CASAS
MARTINEZ VELASCO, 23 BAJOS
(junto a paso nivel)
22005 HUESCA
TEL. 974 211 356

- CITROEN XARA HDI A/C 2900€
- CITROEN C5 HDI XGNON 3900€
- RENAULT MEGANE COUPE 1.6. A/AC 2400€
- PAEWO LANOS A/AC 2400€
- AUDI A4 1.8T 2500€
- OPEL ASTRA 1.6 A/AC 2400€
- OPEL OMEGA 2.5 DTI 5200€
- FORD-K 1.3 A/AC 2800€
- RENAULT MEGANE DCI CV120 5900€
- VW GOLF 1.6 A/AC LLANTAS 3600€
- HONDA CIVIC 1.5 A/AC 2400€
- PEUGEOT 406 HDI 3900€
- TOYOTA AURIS DIESEL 90CV CLIMATIZADOR DIC 2012 - 3 AÑOS GARANTÍA 13.900€
- RENAULT MEGANE 110CV 1.5 DSI TODOS EXTRAS 2 AÑOS GARANTÍA 14.200€

4x4 TODO TERRENO

- SUZUKI VITARA HDI AÑO 2009 13.500€
- JEEP CHEROKEE 3.1 DIESEL 5100€
- OPEL FRONTERA V6 4900€

FURGONETAS

- RENAULT KANGOO 4.300€
- CITROEN BERLINGO 3.500€
- MERCEDES VITO CDI 110 6 PLAZAS 5.900€
-

VEHÍCULOS SIN CARNE

- AIXAM 741 EXTRA 4900€
- AIXAM 721 DESCAPOTABLE 5600€
- AIXAM 721 ROJO FERRARI 4700€

GRAN OFERTA POR REFORMAS DE INSTALACIONES

**Vehículos totalmente revisados y acondicionados con 1 año de garantía.
Servicio post-venta en talleres propios**



MODA: ROJO OTOÑO/INVIERNO 2013-2014



Me gusta que las mujeres, ya puedan ser lolitas o madres y abuelas, sean atrevidas con colores vivos. Especialmente me gusta el rojo en todas sus tonalidades y especialmente en esta época navideña cuando buscamos la prenda adecuada para ir de fiesta. Me resisto a que las grandes firmas intenten imponer colores grises, negros o blancos para el invierno. Ver pasear una mujer por nuestro Passeig de Gràcia en Barcelona, Ginza en Japón, 5AV de New York en EE.UU, París en Francia o Milán en Italia es el gusto de ver un buen traje. Todas tienen algo en común. Su cosmopolitismo. Y si además el rojo está en impreso en esa prenda es que la personalidad está por encima del infinito.



(1) Las curvas de la mujer es el baluarte para Bottega Veneta. Los guiños a los años 40 y 50 son una constante en su colección para O/I 2013-2014. Persigue marcar el cuerpo de la mujer.

(2) El diseñador español Juan Vidal que ha presentado una colección en Rusia con gran aceptación, según diferentes medios de comunicación especializados nos ha regalado unas minifaldas de volantes exquisitamente realizadas y perfectamente ideales para bailar si parar. Reminiscencias del Siglo de Oro con esos cuellos subidos.



(3) Para Valentino con sus diseñadores al frente Maria Grazia Chiuri y Piccioli Pierpaolo una colección romántica y espectacular, donde el rojo buque insignia de la casa nos ha robado el corazón.

(4) No puedo dejar al lado este abrigo capa de Christian Dior. El corte minimalista, limpio en la arquitectura es sencillamente sublime.

(5) Para Donatella Versace, el punk está a la orden del día. Vinillo o cuero todo vale para resaltar la figura de la mujer sin olvidarnos de las cadenas y pinchos en el cosido de sus prendas. Levantar una firma después de a ver tenido uno de los grandes maestros es complicado y a mi parecer su hermana lo está haciendo.

Todas las prendas de este post son de las diferentes colecciones de Otoño/Invierno 2013-2014 de diferentes diseñadores, firmas y precios. Lo importante



es el rojo. Como decía al principio que hermoso es ver una mujer con un vestido o una capa en rojo, un bolso. Ya puede ser el rojo carmesí de Chanel o el Rojo Valentino.

Si miramos en las grandes firmas como Zara, H&M, Massimo Dutti, Cortefiel es difícil encontrar el rojo, aunque el color está ahí. Es una apuesta segura y diferente para mujeres exigentes, con carácter, donde no les importa ser observadas, en el fondo son envidiadas.

Saludos

Juan Pecero Sánchez
juanhilacondedal.wordpress.com





ROSA MARIA BARBA PASCUAL

APROVECHO PARA FELICITARLES LAS FIESTAS NAVIDEÑAS Y DESEARLES UN PROSPERO AÑO NUEVO A TODOS NUESTROS CLIENTES Y AMIGOS, AGRADECIENDO LA CONFIANZA DEPOSITADA EN NOSOTROS Y PONIENDO A SU DISPOSICION TODOS NUESTROS PRODUCTOS PARA CONSUMIR EN ESTABLECIMIENTO Y LLEVAR A DOMICILIO. POR FAVOR HAGAN SUS PEDIDOS CON ANTELACION.



Menús domicilio Nochebuena, Reyes Nochevieja

Primero a elegir

- Hojaldres rellenos de marisco gratinado al horno
- o Salpicón de marisco con salsa rosa.

Segundo a elegir

- Paletilla de Ternasco de Aragón asada al horno con patatas panaderas
- o Dorada al horno con frutos del mar.

Tarta especial de la casa.
Una botella de somontano cada dos menús.

28€

(iva incluido)

Cenas de empresas 22€ y 30€ o Confecciona tu menú según su gusto y presupuesto. Consúltanos

PLATOS NAVIDEÑOS A DOMICILIO

CALDERETA DE POCHAS CON SEPIA Y GAMBAS, 8€ - SOPA DE PESCADO Y MARISCO, 8€ - PARRILLADA O ZARZUELA DE PESCADO Y MARISCO, 38€ - HOJALDRES RELLENOS DE MARISCO GRATINADOS, 10€ - MERLUZA EXTRA AL ORIO o VASCA, 15€ - LENGUADO A LAS ALMENDRAS CON FRUTOS DEL MAR, 8€ - DORADA AL ORIO CON GAMBAS, 10€ - BACALAO EXTRA A LA VIZCAINA, 10€ - PALETILLAS DE TERNASCO DE ARAGON ASADA CON PATATAS PANADERAS, 13€ - SOLOMILLO DE TERNERA AL GUSTO, 18€ - RABO DE TORO CON SALSA ESPAÑOLA Y SETAS, 10€ - ENTRECOT DE TERNERA AL GUSTO, 13€ - Y VARIOS MÁS...CONSULTAR.

RESTAURANTE LA PARRILLA COMBAR



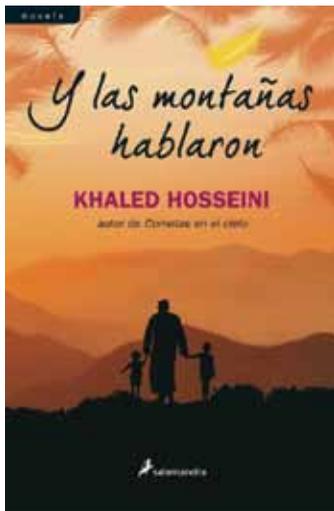
Martínez de Velasco, 32 - Huesca
(PRÓXIMO AL HOSPITAL SAN JORGE)

Tel. 974 21 22 70
Tel. 974 21 22 64

Amplio aparcamiento



LIBROS PARA REGALAR ESTAS NAVIDADES



"Y LAN MONTAÑAS HABLARON" de Khaled Hosseini
 Es una novela en la que se entrelazan los destinos de varias generaciones y se exploran las infinitas formas en que el amor, el valor, la traición y el sacrificio desempeñan un papel determinante en las vidas de las personas. La decisión de una humilde familia campesina de dar una hija en adopción a un matrimonio adinerado es el fundamento sobre el que Khaled Hosseini ha tejido este formidable tapiz. En esta obra de la narrativa extranjera, la historia arranca en una remota y desolada aldea de Afganistán, donde Sabur y su segunda mujer se enfrentan en condiciones precarias...



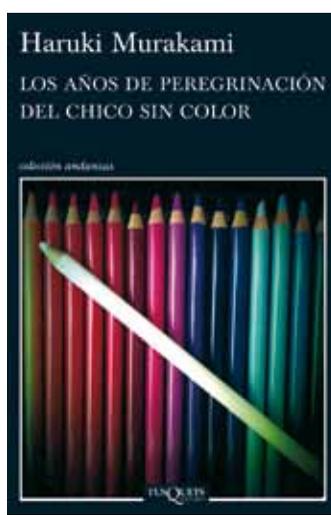
"EL CIELO HA VUELTO" de Clara Sánchez
 Premio Planeta de Novela 2013 ¿Puede una persona que se cruza por azar en nuestra vida decirnos algo que nos marque para siempre? Patricia es una joven modelo de pasarela cuya vida parece marcada por el éxito. En un vuelo de trabajo conoce a Viviana, su compañera de asiento, que le advierte que tenga cuidado porque al quien de su entorno desea su muerte. Descreída y nada supersticiosa, cuando Patricia regresa a la felicidad de su hogar decide olvidarse de esta recomendación sin fundamento...



"LOCA POR ÉL" de Helen Fielding
 Es una novela en la que se entrelazan los destinos de varias generaciones y se exploran las infinitas formas en que el amor, el valor, la traición y el sacrificio desempeñan un papel determinante en las vidas de las personas. La decisión de una humilde familia campesina de dar una hija en adopción a un matrimonio adinerado es el fundamento sobre el que Khaled Hosseini ha tejido este formidable tapiz. En esta obra de la narrativa extranjera, la historia arranca en una remota y desolada aldea de Afganistán, donde Sabur y su segunda mujer se enfrentan en condiciones precarias...



"EL BUEN HIJO" de Ángeles González-Sinde
 Finalista Premio Planeta de Novela 2013 El brillante debut literario de la cineasta Ángeles González-Sinde es una gran comedia de sentimientos, perplejidad y desconcierto frente al mundo que nos ha tocado vivir. A sus 37 años Vicente sigue compartiendo vida y negocio con su madre. Quiere que todo cambie pero no sabe cómo hacerlo. ¿Quién te enseña lo que no sabes? ¿Dónde se aprende a vivir mejor? A pesar de ser un tipo al que todos aprecian, tiene un importante talón de Aquiles: su indecisión y su afán por complacer a todos, lo que le lleva a enmarañarse en relaciones afectivas confusas.



"LOS AÑOS DE PEREGRINACIÓN DEL CHICO SIN COLOR" de Haruki Murakami
 Es una entrañable novela sobre la amistad, el amor y la soledad de aquellos que todavía no han encontrado su lugar en el mundo. Cuando Tsukuru Tazaki era adolescente, le gustaba sentirse en las estaciones a ver pasar los trenes. Ahora, con treinta y seis años, es un ingeniero que diseña y construye estaciones de tren, pero en el fondo no ha dejado de ver pasar los trenes. Lleva una vida holgada, tranquila, tal vez demasiado solitaria. Cuando conoce a Sara, algo se remueve en lo más profundo de su ser.



"VIVIR DE NOCHE" de Dennis Lehane
 Es una novela negra escrita por uno de los mejores autores de este género. Joe Coughlin, hijo de un eminente capitán de la policía de la ciudad, no está siguiendo precisamente los pasos de su padre. Empezó con pequeños hurtos, pero ya ha dado el salto a crímenes de más envergadura. Su ascendente carrera en el mundo de los gangsters en plena Prohibición lo llevará del Boston de la Edad del Jazz al barrio latino de Tampa y las calles de Cuba. Y en su camino se cruzará una mujer, Emma Gould, que cambiará para siempre su vida.



Conozcamos a Angelita Concepción (Yoly) y Manuel Villagrasa de la nueva **peluquería Rolo's**

Foto: FOTOMAXEN



Rolo's

¿Qué trayectoria lleváis en el mundo de la peluquería?

Llevo en esto desde 1982, que es cuando terminé mis estudios de peluquería, en Santo Domingo, me hice con una peluquería de mi propiedad, hice varios cursos de Pivot Point.

¿Qué nos queréis transmitir para que nos vayamos a cortar o arreglar el pelo?

Creemos que lo primero y muy importante es un trato agradable y familiar, ya que muchas clientas me conocen de tiempo atrás, unos precios atractivos y competitivos, que con la nos está cayendo es algo bueno hacia el público y nosotros mismos, pues nos interesa que todo el que venga se lleve a la vez que un buen servicio, las ganas de volver.

Habéis abierto una nueva peluquería, ¿Verdad?. Dinos donde está situada y que horarios lleváis.

Estamos situados en Doña Sancha 21, el zona de Los Olivos. Nuestro horario comercial es de 9 a 13,30 y por las tardes de 16 a 20 horas.

¿Qué servicios se dan y a qué públicos?

Intentaremos llegar a todo lo referente al cabello, tanto en Señoras como Caballeros, así como niños, ya que no queremos ser elitistas ni tampoco cerrarnos en solo un aspecto, aunque bien es cierto las Señoras todos sabemos, les gusta cuidar más su aspecto, y es allí donde más se centrará el servicio.

Rolo's



Horario:
De lunes a Sábado
de 9 a 13'30 y de
16 a 19'30

Peluquería Unisex

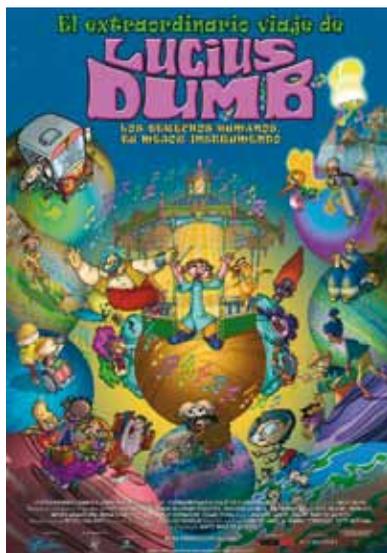
- * Todo tipo de trabajos de peluquería
- * Manicura y pedicura
- * Tratamientos capilates
- * Alisados

VEN A CONOCERNOS

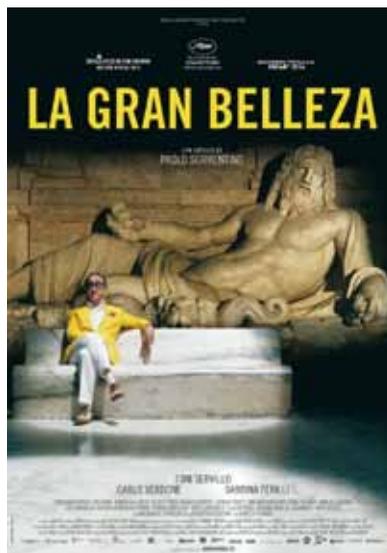
C/ Doña Sancha nº 21 - Huesca - Tel: 636 52 08 27



CINE: PRÓXIMOS ESTRENOS



"El extraordinario viaje de Lucius Dumb" de Maite Ruiz de Austri
 Género: Animación, Comedia
 Nacionalidad: España
 Los científicos más importantes de la Tierra recibieron el encargo de encontrar el instrumento que hiciera felices a todos los seres humanos sin distinción. Pensaron y pensaron... Incluso llegaron a construir una máquina de la felicidad. Pero no funcionó.



"La gran belleza" de Paolo Sorrentino
 Género: Comedia, Drama
 Nacionalidad: Italia, Francia
 Reparto: Toni Servillo, Carlo Verdone, Sabrina Ferilli
 Roma, un verano en todo su esplendor. Los turistas acuden en masa a la colina Janículo: un visitante japonés se desvanece al observar tanta belleza. Jep Gambardella (Toni Servillo) es un hombre atractivo y seductor irresistible, que te hace ignorar sus primeros signos de envejecimiento.



"Tres bodas de más" de Javier Ruiz Caldera
 Género: Comedia
 Nacionalidad: España
 Reparto: Rossy de Palma, Quim Gutiérrez, María Botto
 ¿Hay algo peor que tu ex novio se case con otra y te invite a su boda? Sí, que te pase tres veces en un mes, no saber decir que no y que el único al que consigas convencer para que te acompañe sea tu nuevo becario.



**TU NUEVA META ESTE AÑO...
 ¡SACARTE EL CARNET DE CONDUCIR!**

**APÚNTATE
 YA**

Cursos del CAP - Mercancías
 PELIGROSAS EXPLOSIVAS Y
 RADIOACTIVAS
 Teóricas express PERSONALIZADAS

**CARNET
 por sólo
 800€**

Por cada matrícula en auto escuela Goya, te regalamos una noche de hotel sin ningún tipo de sorteo.



LOS PRECIOS + ECONÓMICOS

C/ Goya, 5, 1º - Tel. 974 224 816

Pza. Santa Clara, 4 bajos - Tel: 974 246 013 - HUESCA



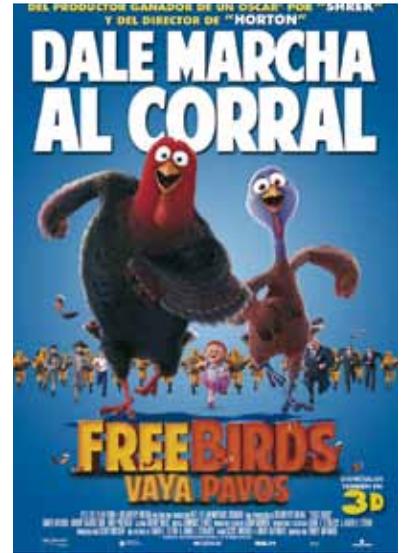
CINE: PRÓXIMOS ESTRENOS



"12 Años de Esclavitud" de Steve McQueen
 Género: Drama histórico
 Nacionalidad: USA
 Reparto: Brad Pitt, Michael Fassbender, Chiwetel Ejiofor
 En los años previos a la Guerra Civil de Estados Unidos, Solomon Northup (Chiwetel Ejiofor), un hombre negro libre que vive en Nueva York, es secuestrado y vendido como esclavo. Solomon deberá luchar no sólo por continuar vivo sino también por preservar su dignidad.



"Diana" de Oliver Hirschbiegel
 Género: Biopic, Drama
 Nacionalidad: Reino Unido
 Reparto: Naomi Watts, Lee Asquith-Coe,
 Cuando la Princesa Diana voló a Pakistán en Mayo de 1997, fue a conocer a la familia del Dr. Hasnat Khan, el hombre con el que quería casarse. Una de las mujeres más famosas y bellas del mundo, esperaba persuadir a la madre del Dr. Khan haciéndole ver que sería la esposa adecuada.



"Free Birds (Vaya Pavos)" de Jimmy Hayward
 Género: Animación, Comedia
 Nacionalidad: USA
 Reparto: [Voces] Woody Harrelson, Owen Wilson
 En una bonita granja familiar, una gran bandada de pavos vive una apacible y complaciente vida. Todo lo que les importa son las comidas y pastar al sol con el granjero, quien ellos creen les va a llevar al "paraíso de los pavos." Así lo creen todos, bueno, todos excepto Reggie.



PLAZA
SAN ANTONIO
RESERVAS:
974 70 48 17
HUESCA



Menú Navideño 25,00€

Al centro para compartir

Ensalada de ahumados y trigueros con vinagreta de mostaza antigua.
SURTIDO DE MARISCOS: Mejillones de roca, Gambas de Huelva a la plancha y Navajas Gallegas

Plato Principal a elegir

Entrecot a la plancha con guarnición y salsa de roquefort o pimienta verde.
 Secreto ibérico con compota de manzana Merluza al orio

Postre Navideño y copa de cava

Vino Mesache, agua, pan y café o cortado

También adaptamos el Menú a vuestros gustos y presupuesto.

No te quedes sin probar...

¿Qué te apetece para desayunar?

Pan tostado, tomate natural y jamón ibérico.
 Queso Philadelphia, salmón ahumado y confitura de arándanos.
 Verduras a la plancha con queso curado fundido.
 Bonito en escabeche, lechuga, tomate natural y mahonesa...

MONTADITO

+ COPA MONTESIERRA
 + MINI AMBAR + CORTADO

2,10€

De lunes a sábado de 8:30 a 13:00 horas

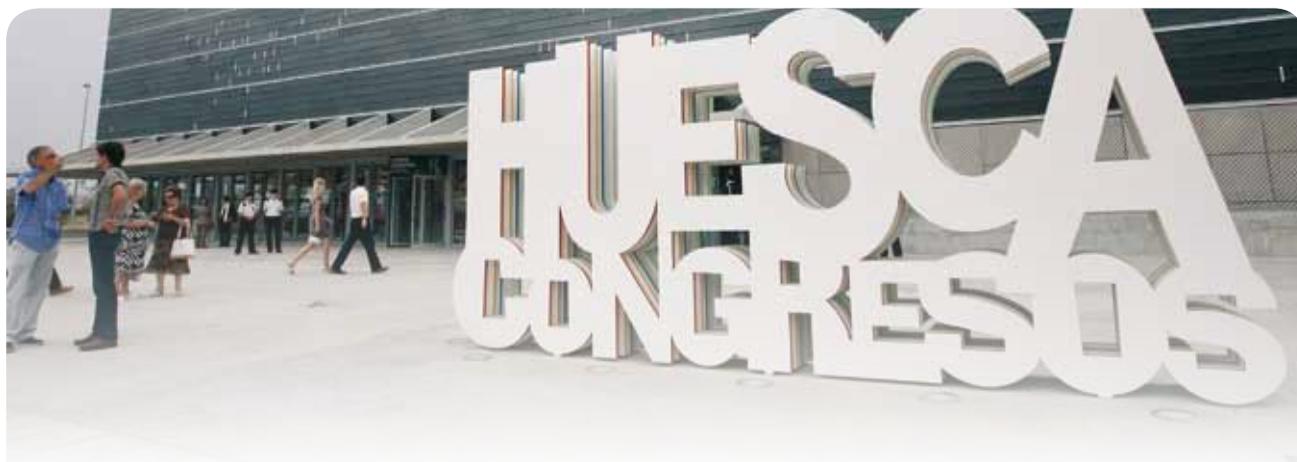
Descubre nuestras propuestas para la merienda

CHOCOLATE
CON BISCOCHOS 2,00€



Déjate sorprender por los **nuevos empanados**
 (y no estamos hablando de los camareros)

de La République



Sábado 21 de diciembre

PARQUE DE INVIERNO

Tras el éxito de la pasada temporada, el Parque de Invierno vuelve al Palacio de Congresos como espacio alternativo de ocio para la juventud oscense.

Lunes 30 de diciembre

ALADÍN, UN MUSICAL GENIAL

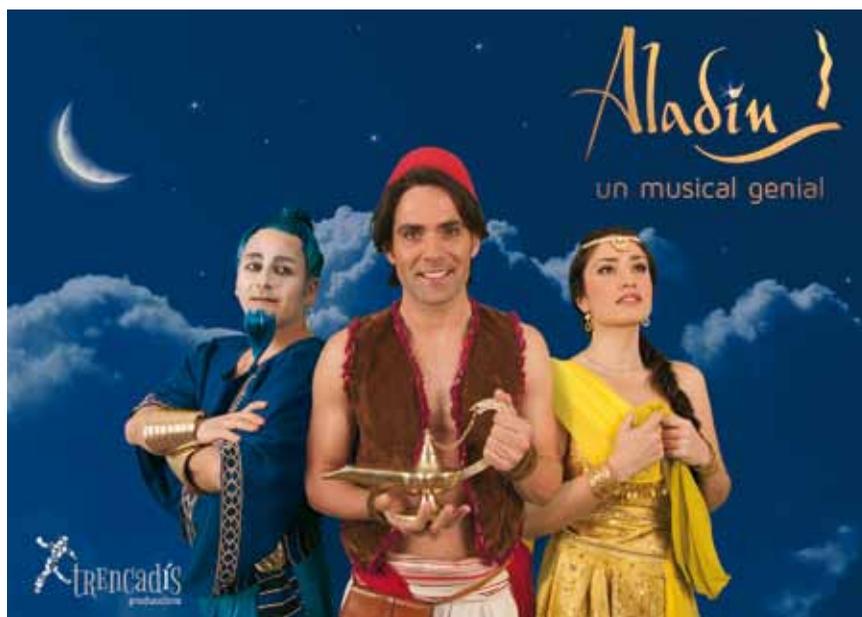
Trencadís Produccions, con Aladín, un musical genial, ha tomado como premisa conseguir la combinación perfecta entre la magia del cuento y la espectacularidad del musical. Se ha pretendido, en todo momento, preservar el encanto de las aventuras de "Las mil y una noches", con sus lujosos palacios y bulliciosos bazares impregnados de ese aroma oriental que invade la escena desde que se levanta el telón. Y al mismo tiempo, hemos querido contar la historia desde el más puro lenguaje musical, creando espectáculo y sorprendiendo al público con números inesperados.

Jueves 9 de Enero

GALA STRAUSS - GRAN CONCIERTO DE AÑO NUEVO

Con la Strauss Festival Orchestra llega la producción más famosa de Europa a Huesca avalada por 24 años de éxito y 5 millones de espectadores en todo el mun-

do. El concierto es uno de los eventos más esperados de la temporada musical, por el extraordinario clima festivo que lo envuelve y por la enorme participación de un público que, año tras año, llena las salas.



What's up

Tu nueva tienda de chuches, ven a conocernos

Coso Bajo, Nº4 - Huesca - Tel: 974 245 124
whats.up.hu@gmail.com



TEATRO OLIMPIA

Ciclo JUEVES DE CINE

Ciclo CINE EN INGLÉS

Jueves, 19 de diciembre. 20:45h
EL ECO DEL TRUENO de Ángel Orós



Jueves, 12 de diciembre. 20:45h
PARQUE JURÁSICO de Steven Spielberg



Martes, 17 de diciembre 18:00h.
FESTIVAL DE MÚSICA NAVIDEÑA
Alumnos de diferentes colegios y escuelas nos deleitarán con sus villancicos.

Viernes 20 de diciembre. 20:30h
ÁBRETE SÉSAMO de CALEIDOSCOPO TEATRO
Teatro negro y de sombra con la colaboración de la CAI



ORQUESTA SINFÓNICA



Sábado 28 de diciembre. 20:30h
GRAN CONCIERTO DE AÑO NUEVO
A cargo de la Orquesta Sinfónica Goya con el patrocinio de La Caixa

ENGLISH MATHS
patrocina los ACTOS del Teatro Olimpia

Venta de entradas : taquillas del teatro (de lunes a viernes de 12 a 13 y 18 a 19h)
Red de cajeros Caja Inmaculada y cai.es



Registered Exam Centre 8904

- ABIERTA MATRÍCULA PARA INTENSIVOS INGLÉS Y FRANCÉS OBTENCIÓN B1 Y B2. COMIENZO EN ENERO
- INTENSIVOS PREPARACIÓN B1 B2 Y C2 INGLÉS
- INTENSIVOS DE FRANCÉS
- ENGLISH & FRENCH FOR KIDS

¡CLASES INTENSIVAS DE INGLÉS Y FRANCÉS!

Centro Preparador Cambridge

Pza. Concepción Arenal 6. 22002 Huesca. Tel. 974 230 226

www.englishmaths.com





**PARKET ∴ COCINAS
ARMARIOS EMPOTRADOS**
...
OS DESEAMOS... FELICES FIESTAS!!!



Avda. Monegros, 33 (junto Palacio de Congresos), 22005 - Huesca · tlf.: 974 708 527 - móv.: 667 619 636

MÚSICA
THE FRIENDLY TRAVELERS
Viernes 13, a las 20:00h. Centro Cultural del Matadero.
Entrada: 15 € (precio único)
Desde su fundación en 1959 por el Reverendo Clint Jones, The Friendly Travelers es una formación reconocida en la escena internacional del gospel. En sus actuaciones interpretan tanto estándares del género como sus propias composiciones, tanto a capella como con sección instrumental. Dentro de los grupos gospel de Nueva Orleans su estilo se caracteriza por la fusión del gospel con estilos relacionados como el R&B y el jazz.



Agenda cultural y turística de Huesca

ANA CORELLANO, EVA PONS y ELIA LOZANO: "Durme"
Viernes 13, a las 19:00h, y Sábado 14, a las 18:00h y 19:30h. CDAN.
Entrada: 8 €.
"Durme" sucede en nuestra memoria, donde se encuentran tres mujeres despiertas en su propio sueño. Laberinto de luces y sombras. Laberinto de pasiones. Un espectáculo de música sefardí con nuevos ritmos, danza contemporánea y una composición escénica abstracta que nos eleva en una atmósfera intimista. "Durme" recoge las pasiones del Renacimiento y las traslada en el tiempo a través del prisma de tres féminas. Subyace el deseo de amar y de ser amado. La alegría del encuentro y una senda descalza donde se pierde el horizonte. "Durme" está protagonizado por Ana Corellano (voz), Eva Pons (guitarra) y Elia Lozano (baile y coreografía).

JAIME LÓPEZ: "Cine mudo y humor"
Sábado 21, a las 18:30h. CDAN.
Entrada: 5 €.
Tercera sesión del ciclo "Cine mudo y humor", que organiza el CDAN y que cuenta con Jaime López como pianista acompañante. En esta ocasión, se proyecta "Show People" de King Vidor, que narra la historia de Peggy Pepper (Marion Davies), una joven sureña que llega a Hollywood acompañada de su padre (Dell Henderson) para convertirse en una estrella de la gran pantalla, desconociendo las dificultades que eso entraña. Peggy tendrá que conformarse con pequeños papeles en comedias bufas.

MÚSICA EN EL CASINO
Domingo 29, a las 12:00h. Salón Azul del Círculo Oscense. Entrada libre.
La programación musical del Casino de Huesca tiene lugar el último domingo de cada mes y se realiza con la colaboración del Conservatorio de Música de Huesca.



SELENE ILUMINACIÓN
∴ CADENA LUZ ∴

¿QUÉ ILUMINACIÓN BUSCAS?
Nosotros la tenemos
TODO TIPO DE LEDS A LOS MEJORES PRECIOS

Calle Magantina, 1 - Huesca - Tel: 974 24 23 88 - lamparas.selene@gmail.com




21
veintiu botón

Tallas Especiales Hombre y Mujer
Fiesta y Madrina

FELICES FIESTAS

Cabestany, 5 - 22005 Huesca
974 230 893



OFERTAS PARA NAVIDAD

ESMALTADO DE UÑAS PERMANENTES **70€**

FELIZ NAVIDAD

27€ LIMPIEZA DE CUTIS

BONO REGALO SPA **40€**

C/ Camila Gracia, nº 5 (esquina Tenerías) - 22001 · HUESCA
T. 974 231 335 · serviestetica.cac@gmail.com



Agenda cultural y turística de Huesca

PEQUEPOP 2013
Sábado 28, a las 12:00h. Centro Cultural del Matadero.
Entrada: Los adultos pagan 10 € (taquilla) o 8 € (venta anticipada). Los niños de 0 a 9 años acceden gratuitamente al canjear un juguete por su entrada. Los juguetes se donarán a una asociación benéfica.
Esta es la segunda vez en que Huesca podrá experimentar la experiencia del Pequepop, un festival que tiene como objetivo acercar la música pop a los niños y niñas, y reunirlos con sus padres en una celebración donde los músicos de la escena aragonesa interactúan con el público y permiten a la gente más menuda acceder a la magia y los secretos de la música actual.

TEATRO
MORFEO TEATRO: "La sombra del Tenorio"
Viernes 8, a las 22:30h. Centro Cultural del Matadero.
Sábado 14, a las 22:30h. Centro Cultural del Matadero.
Entrada: 12 € (taquilla), 10'50 € (anticipada con Tarjeta Cultural).
Especializada en teatro clásico, la compañía Morfeo Teatro llega ahora a Huesca con una de las obras más conocidas y celebradas de José Luis Alonso de Santos. Todo un hito en los escenarios, que ahora cumple su 20º aniversario en el Teatro María Guerrero de Madrid. Se trata de realizar un recorrido por los mejores pasajes de la inmortal obra de Zorrilla, que corre a cargo del actor Francisco Negro, quien se encarga también de dirigir junto a Mayte Bona este espectáculo ambientado en la España de la década de los 60, a ritmo de jazz y con decorados ambientados en el expresionismo abstracto.

PRODUCCIONES VIRIDIANA: "Carretera y manta"
Viernes 29, a las 22:30h. Centro Cultural del Matadero.
Entrada: 10 € (taquilla), 9 € (anticipada), 8 € (en taquilla con Tarjeta Cultural, Tarjeta Cultural Básica, carnet joven y tarjeta de la RAEE, o anticipada con tarjeta CAI), 6 € (anticipada con Tarjeta Cultural).
Fusionando la tradición del romance de ciego, que narra historias truculentas, con la estética de los "gitanos de la cabra y el organillo", Viridiana presenta este espectáculo que nos muestra a un cómico...



Trabajos Verticales

- Rehabilitación integral de fachadas y patios de luces
- Cambio de bajantes
- Pintura de fachadas

<http://treballsverticalslleida.com>

C/ Bou, 9 - 25113 SUCHS (Lérida)
treballsverticalslleida@gmail.com - Móvil 659 194 339



FELICES FIESTAS

VERTICE
PELUQUERIA

974 213 108
C/Alcalde Cardenera, 5
22002 Huesca



fotografías llenas de emoción



fotomaxen

Estudio fotográfico

Bodas, bautizos y comuniones

Ampliaciones y montajes

Vídeo, Álbumes digitales

Revelado fotográfico

Invitaciones de boda

y todo lo que necesites



informate y reserva

Tu reportaje de boda desde **800€**

Cabestany 10 · Huesca · Tel. 974 23 84 98

www.fotoimaxen.es

**FOTOIMAXEN
Y CURIOSEA**

patrocinan
RADAR

que cuenta con numerosos premios y apariciones en programas de televisión de todo el mundo. Ahora presenta "Ensueños", un gran espectáculo de magia con el que pretende que los sueños vuelvan a ocupar un lugar privilegiado en el corazón del espectador.

CÍA MOV-I-MENTS Y LA FORMAL D'ESPECTACLES: "El amor de las tres naranjas"

Domingo 15, a las 12:00h. Centro Cívico. Entrada: 3'50€ (taquilla), 2'80€ (anticipada y en taquilla con Tarjeta Cultural y Tarjeta Cultural Básica), 2'10€ (anticipada con Tarjeta Cultural).

"L'amor de les tres taronges" forma parte del acopio de rondallas mallorquinas recogidas por Mossèn Antoni Maria Alcover. La propuesta de la Fornal d'Espectacles y la Cía Mov-i-ments es crear un espectáculo basado en esta fábula, multidisciplinar, donde se combina la narración, el gesto y el teatro de títeres.



Agenda cultural y turística de Huesca

El objetivo es proponer un viaje por el lenguaje del gesto como eje central, pero apostando a la vez por la modernidad. Se trata de una fábula universal, conocida en todo el Mediterráneo y con origen en Asia.

EXPOSICIONES

COLECTIVO MR: "Poussin en Perú"

Hasta el 12 de enero de 2014. Centro Cultural del Matadero.

El Colectivo MR, formado por Marina García Burgos y el escense Ricardo Ramón Jarne, muestra una serie compuesta por 13 fotografías a color de gran formato, realizadas en Perú. Su origen fue una reflexión estética a partir de un trabajo dedicado a los años de violencia que vivió Perú con la asunción del grupo Sendero Luminoso y la represión de los militares durante buena parte de las décadas de los ochenta y noventa.

JUGUETES DE AYER

Del 13 de diciembre de 2013 al 12 de

Curioseas 

"la tienda de las cosas curiosas"

info@curioseas.es
Tlf. 608 259 576
www.curioseas.es

Compramos y vendemos artículos antiguos y de coleccionismo, también recogemos a domicilio objetos que tú ya no vas a usar.



Este mes destacamos... Antigüedades, decoración vintage, coleccionismo, objetos curiosos...

Haz tu pedido a través de la web o llamándonos a nuestro teléfono, así de fácil! Encuentra tu regalo para estas Navidades!



- COMIDAS DE EMPRESA
- CENAS DE EMPRESA
- CELEBRACIONES EN GENERAL

CASA DE ANDALUCÍA
HUESCA

EL ARTE DE TAPEAR

- * MENÚS PARA TODOS LOS BOLSILLOS
- * INFÓRMATE Y RESERVA YA TU MESA
- * 974229285 Pasaje Jilgueros S/N

Síguenos en las redes sociales!!!
facebook.com/andaluhuesca
twitter.com/andaluhuesca



Agenda cultural y turística de Huesca

enero de 2014. Centro Cultural del Matadero.

La AECC organiza esta atractiva exposición, que constituye una pequeña selección de la valiosa colección personal de juguetes de Eduardo Naval Blasco.

JAVIER AQUILUÉ: "Di ¡ESTANCIA!"

Del 17 de enero al 9 de febrero de 2014. Centro Cultural del Matadero.

Javier Aquilué (Huesca, 1978) entró en la Facultad para pintar y salió enrolado en la banda Kiev cuando nieva y doctorándose sobre el concepto de lo disfuncional en el arte contemporáneo.

BUITRES: VIDA, COSTUMBRES Y AMENAZAS

Hasta el día 9 de diciembre de 2013. Centro Cultural del Matadero.

Organizada por la asociación ecologista Amigos de la Tierra, esta exposición pretende llamar la atención del público en torno a los buitres a través de 16 paneles que definen las diferentes especies, sus

características, hábitos y distribución.

OTRAS NARRATIVAS DOMÉSTICAS

Hasta el 23 de febrero de 2014. DPH. Ver Página 12.

XV CONCURSO FOTOGRÁFICO CADIS HUESCA

Del 2 de diciembre de 2013 al 5 de enero de 2014. Centro Cultural del Matadero.

Un año más, el Centro Cultural del Matadero alberga la exposición de las obras ganadoras y el resto de las seleccionadas en el XV Concurso Fotográfico organizado por CADIS Huesca, con el tema "Discapacidad y dependencia: maneras de vivirla".

RAMÓN ACÍN. GEOMETRÍA DEL HOMBRE SIN ARISTAS

Hasta el 12 de enero de 2014. Museo de Huesca.

Organizada por el Instituto de Estudios Altoaragoneses (IEA) con motivo del 125º aniversario del nacimiento de Ramón

Acín, esta exposición está comisariada por Víctor Pardo Lancina, que ha trazado una visión panorámica de la vida y la obra de uno de los más atractivos personajes del arte, la cultura, la pedagogía y el compromiso anarcosindicalista del primer tercio del siglo XX en Aragón.

VÍCTOR MIRA: EL ARTE COMO TRANSGRESIÓN

Hasta el 26 de enero de 2014. Salas 1 y 2 CDAN.

Víctor Mira fue uno de los grandes creadores del arte español de las últimas décadas del siglo XX. Pintor, escultor, fotógrafo, ceramista y escritor, fue un artista inagotable y de una profundidad asombrosa.

CASA
ANDALUCÍA
Y ACADEMIA
PLATINO
patrocinan
RADAR



Academia
de
Estudios
PLATINO

PRECIOS ANTI CRISIS

PRIMARIA • E.S.O • BACHILLER
CICLOS FORMATIVOS Prueba de acceso grado medio y superior
UNIVERSIDAD Prueba de acceso
EDUCACIÓN DE ADULTOS Graduado escolar
ORIENTACIÓN ESCOLAR Y PRE-UNIVERSITARIA
TÉCNICAS DE ESTUDIO
CLASES DE MÚSICA (Guitarra, percusión, lenguaje musical...)
Y MUCHO MÁS!!
¡¡INFÓRMATE YA!!

Avda. La Paz, 31, bajos (En la rotonda de Salesianos) • T. 685 176 686



La Provincial

Artines S.L.

DECORA TU CASA ESTA NAVIDAD Y HAZ TUS REGALOS

- Cintas • Puntillas • Mercería • Tapicerías • Telas de Patchwork y de bebés • Mueble, lámparas y decoración
- Restauración, tratamiento carcoma vivienda/muebles

NUEVA DIRECCIÓN en C/ Cavia, n.º 3

HORÓSCOPO DICIEMBRE



ARIES
(21 MARZO A 20 ABRIL)

En conjunto, tu situación amorosa está un poco "patas arriba". Tu impaciencia te impide centrarte para comprometerte. Te cuesta hacer esfuerzos y prefieres estar siempre discutiendo a llegar a un tratado de paz del que no salgas 100% beneficiada. Si estás soltera, parece que tienes las ideas muy claras, pero, al final de mes, sentirás que los hombres siempre te decepcionan. ¿Un consejo? Eres la única que de verdad sabe lo que sientes, así que deja de preguntar lo que harían los demás en tu lugar y coge las riendas de tu vida. Cierra los ojos, piensa en lo que quieres y necesitas, ¡y busca al verdadero hombre de tu vida!



TAURO
(21 ABRIL AL 20 MAYO)

Todo irá bien hasta el 21 de diciembre. Aprovecha este buen momento para vivir alguna experiencia diferente, ya que después de esa fecha, estarás más cautelosa. Y sí, por raro que parezca, según se van acercando las fiestas, te vuelves más desconfiada. ¿Y si tu felicidad era ficticia? ¿Te apetece realmente compartir tu vida con él? ¿O que sea el padre de tus hijos? Llevais juntos mucho tiempo, y empezas a pensar que es demasiado tranquilo para ti: le falta pasión y su pudor te aburre. Necesitas reflexionar antes de decirle que 'sí', tanto si se trata de un proyecto común o para pasar por el altar.



LEO
(23 JULIO AL 23 AGOSTO)

En este último mes del año, tendrás ganas de cambiar de aires y hacer un viaje para las fiestas, incluso a casa de algún familiar que vive lejos. La finalidad está en huir de la monotonía y contemplar otros paisajes, otras caras... Existe la posibilidad de vivir un reencuentro, pero llevará su tiempo que esta historia se concrete. Sobre todo no pierdas la paciencia y no dejes que te entre el pánico. Podrías hacer más mal que bien y alejar el objeto de tus deseos por haber querido ir demasiado rápido. Tanto si estás soltera como si tienes pareja, ¡debes mostrar tenacidad y voluntad!



VIRGO
(24 AGOSTO AL 23 SEPTIEMBRE)

¡Eres mucho más seductora de lo que piensas! Cupido te guía hacia una persona delicada, a la que has conocido practicando una de tus aficiones. No te lo puedes creer, es guapo y además te mira como si fueses la octava maravilla del mundo. ¡Tu sueño hecho realidad! Pero no te precipites, es mejor que avances poco a poco. Tanto con tu familia como con tu pareja, preferirás pasar las fiestas en "petit comité". ¡Cada vez te sientes más selectiva!



SAGITARIO
(23 NOVIEMBRE AL 21 DICIEMBRE)

Si estás en una relación, sientes que últimamente sois menos apasionados. A tu pareja a veces le falta un poco de paciencia, le sientes distante y temes que tenga dudas, pero no tiene porqué: los hombres no están obsesionados con el amor y suelen tener otras mil cosas en la cabeza, sobre todo si el trabajo le agota, ya que hará que esté menos predispuesto para los mimos. ¡Paciencia! Lo importante es que la comunicación esté intacta. Si estás soltera, tienes un poco a confundir el amor y la amistad. A veces, la frontera entre los dos es muy tenue, así que trata de parar un poco para darte tiempo y analizar bien tus motivaciones y tus emociones.



CAPRICORNIO
(22 DICIEMBRE AL 20 ENERO)

Al principio, te irá tan bien como mal y te verás envuelta un poco al azar entre amores no demasiado convincentes... Estás decidida a divertirte, a dejar a un lado las pequeñas inquietudes del momento... Así analizarás más tarde lo que te importuna. Mientras tanto, ¡a bailar! Después del 21, sientes la necesidad de más certezas y, por eso, estás lista para plantearte las preguntas difíciles. Desconfía si tu relación es inestable. ¿Has pensado que la respuesta podría no ser conveniente? Atención en la víspera de Navidad: las tensiones son posibles. Así pues, apela a tu sentido de la diplomacia para no provocar una crispación familiar o una ruptura.

CHAPA Y PINTURA DEL AUTOMÓVIL

feliz Navidad

C/ Alcampel, 24 · Zona Industrial · 22004 Huesca · Tel.: 974 213 610 / Fax: 974 215 594
irisauto@irisauto.e.telefonica.net



PERFUMES DE IMITACIÓN A GRANEL

Aromas

C/Ramiro el Monje, 14 - Huesca - Tel: 974 56 29 51

AROMAS y VULCANO STORES patrocinan el Horóscopo

HORÓSCOPO DICIEMBRE



GEMINIS
(21 MAYO AL 21 JUNIO)

La Luna Nueva en Sagitario te dará energías a principio de mes para desplegar tus alas y explorar otros terrenos. Si estás soltera, busca el amor en lugares diferentes, dejando a un lado los senderos conocidos. Si tienes pareja, a pesar de que tenéis una buena comunicación, os falta un poco de alegría, especialmente a partir del día 20. ¿Tu chico no sabe divertirse tanto como tú? ¡Llévatelo de fiesta! Sin embargo, aunque tú tienes ganas de llevarle a algún sitio divertido en Nochevieja, él preferirá quedarse en casa viendo una peli. ¿Quién de los dos ganará?



LIBRA
(24 SEPTIEMBRE AL 23 OCTUBRE)

En este período, sientes la necesidad de reforzar tus vínculos afectivos, hasta el punto incluso (y si estás en una edad y situación apropiadas) de plantearte concebir un hijo o de aumentar la familia. No obstante, ¡invitar a tus queridas amigas siempre asegura unas risas! Además, en este mes frío y húmedo, estarás llena de pasión y romanticismo, ya sea sola o acompañada. Por otra parte, más le vale a tu pareja mostrarse más generoso... o no es de extrañar que te acabes enfadando. Por último, si algún familiar te complica la vida, no dejes que te chafe las fiestas y pon en práctica toda la diplomacia que te caracteriza.



ACUARIO
(21 ENERO AL 19 FEBRERO)

¡No es el mejor mes del año para ti! Venus evita dejarte caer en amores fáciles, sin complicaciones, y a veces hace que te pierdas en laberintos y preguntas. Además, podrías llevarte una decepción a fin de mes. De repente, el objeto de tus deseos se vuelve caprichoso e indeciso. ¡Qué molesto! Después de todo, el 2014 está a la vuelta de la esquina y te va a sorprender. Te tiene preparado un nuevo encuentro y puede ser que terminéis siendo una pareja: un nuevo comienzo. ¡Ahí está el cambio! Este mes de diciembre te permite hacer una introspección de tus aspiraciones más profundas y de ser sincera contigo misma.



CANCER
(22 JUNIO AL 22 JULIO)

La Luna Nueva en Sagitario te dará energías a principio de mes para desplegar tus alas y explorar otros terrenos. Si estás soltera, busca el amor en lugares diferentes, dejando a un lado los senderos conocidos. Si tienes pareja, a pesar de que tenéis una buena comunicación, os falta un poco de alegría, especialmente a partir del día 20. ¿Tu chico no sabe divertirse tanto como tú? ¡Llévatelo de fiesta! Sin embargo, aunque tú tienes ganas de llevarle a algún sitio divertido en Nochevieja, él preferirá quedarse en casa viendo una peli. ¿Quién de los dos ganará?



ESCORPIO
(24 OCTUBRE AL 22 NOVIEMBRE)

Te verás a ti misma como una auténtica conquistadora y muy seductora. Los hombres ya no suponen un misterio para ti y, si queda alguna incertidumbre sobre aspectos de su personalidad, te encargas de indagarlo a fondo durante toda la noche. Al día siguiente es cuando se te plantean más dudas: quedarte en su casa o volver a la tuya no depende más que de ti, aunque parece que últimamente tiendes a tener tus llaves a mano. En cuanto a las parejas, todo parece ir; después, se vuelve un poco decepcionante... Tu media naranja no demuestra mucho afecto y tú eres una soñadora innata, constantemente imaginando escenas románticas, sensuales y glamorosas de películas.



PISCIS
(20 FEBRERO AL 20 MARZO)

Mercurio te permite nuevos encuentros entorno al día 5... pero son, más bien, amistosos. La segunda parte del mes, tienes un poco de miedo de lanzarte y te vuelves desconfiada. Tu firme determinación para ver las cosas objetivamente, de mantener los pies sobre la tierra, te incita a analizar tus relaciones sin piedad hacia unos u otros. Evita pagar tus angustias con los demás, así que intenta explicar tus inquietudes sin llegar a ser desagradable. Puedes pasar unas buenas fiestas, incluso si estás soltera... pero para eso, tienes que vivir el presente.

vulcano
STORES

disfruta la experiencia

cigarillos electrónicos, líquidos y accesorios multimarca

C/ Coso Bajo 73 - 22001 HUESCA - Tel: 974 242 973
www.vulcanostores.com



C/ Las Ciencias, n.º 9 (Esquina Paseo de las Autonomías)
Huesca . Tel. 974 220 019 . cyan@cocinascyan.es

www.cocinascyan.es



**Cocinas • Baños • Diseño
Decoración • Proyectos integrales**

küchentime
Kitchen German Made

Teléfonos de interés

CYAN
patrocina Tel de interés

- BOMBEROS:..... 974 220000
- COMISARIA POLICIA:..... 974 238800
- EMERGENCIAS:..... 112
- GUARDA CIVIL:..... 974 210342 o 062
- POLICIA NACIONAL:..... 974 238800 o 091
- PROTECCION CIVIL:..... 974 221540
- AUTOBUSES:..... 974 210700
- RENFE:..... 974 242159
- TAXIS:..... 902 207575
- AGUAS:..... 974 292107
- AMBULANCIAS SAN JORGE:..... 902 100259
- CRUZ ROJA:..... 974 222222
- HOSPITAL SAN JORGE:..... 974 247000
- AYUDA EN CARRETERA:..... 900 123505
- AYUNTAMIENTO DE HUESCA:..... 974 292100
- DELEGACION DEL GOBIERNO:..... 974 769000
- DIPUTACION DE HUESCA:..... 974 294100
- GOBIERNO DE ARAGON:..... 974 293000
- TRAFICO:..... 974 210252
- INFORMACION CARRETERAS:..... 974 220900
- TURISMO:..... 974 292170
- CORREOS:..... 974 225987
- OFICINA DEL CONSUMIDOR:..... 974 292100
- REGISTRO CIVIL:..... 974 290106
- TELÉFONO DE LA ESPERANZA:..... 976 222888
- CENTRO SALUD SANTO GRIAL:..... 974 244122
- CENTRO SALUD PERPETUO SOCORRO:..... 974 225450
- URGENCIAS ATENCIÓN PRIMARIA:..... 974 228411
- ENDESA y GAS ARAGÓN:..... 974 294000



FERRETERIA ESTALLO



Avda. Monegros, 16 - Tel: 974 243 761 Fax: 974 243 247

SUMINISTRO INDUSTRIAL

Alfonso II de Aragón, nº11 - 22005 HUESCA

FARMACIAS DE GUARDIA



1-21	Francisco Almazán Gil Avda. Menéndez Pidal, 21	9-29	Jesús Luis Martínez Gavín Avda. Doctor Artero, 4
2-22	Raquel Ciriza C/ Camina Gracia, 4	10-30	José L. Compairé Angulo C/ San Orenco, 6
3-23	Pedro E. Liarte Pastor Avda. Juan XXIII, 1	11-31	Alberto Altemir Malo Avda. La Paz, 10
4-24	Farmacia Rufas C/ Teruel, 8	12	Farmacia Mingarro Coso Alto, 29
5-25	Farmacia Barreña C/ Gibraltar, 15	13	Carmen Heras (Farmacia Central) Avda. Menéndez Pidal, 4
6-26	Guillermo Marro Borau C/ Coso Bajo, 54	14	José A. Sanvicente Solé Paseo Ramón y Cajal, 37
7-27	Rafael Otal Abadía Fraga, 18	15	Lorenzo Llanas Vázquez Avda. Martínez de Velasco, 36
8-28	Francisco Gomez Lahuerta C/ Jose M ^a Lacasa, 5	16	José Mtnez-Sapiña Llanas C/ Zaragoza, 16
		17	Enrique Chacón Ferraz C/ Ramón J. Sender, 1
		18	María Pilar Domingo López Coso Alto, 1
		19	María Luisa Rapún Sanagustín Pedro I de Aragón, 2
		20	Elisa Gabarre Susín Avda. Monegros, 27

SABADOS- RESFUERZOS DE 9:00 A 14:00

7	Francisco Almazán Gil Avda. Menéndez Pidal, 21
14	Francisco Gomez Lahuerta C/ Jose M ^a Lacasa, 5
21	Lorenzo Llanas Vázquez Avda. Martínez de Velasco, 36
28	Raquel Ciriza C/ Camina Gracia, 4

Tú te lo propones,
**JUNTOS LO
CONSEGUIMOS**



- ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA • NUTRICIÓN DEPORTIVA
- ALIMENTACIÓN INFANTIL • ESTUDIOS ANTROPOMÉTRICOS
- CONTROL DE PESO • DIETAS PARA COLECTIVIDADES
- DIETAS TERAPÉUTICAS • NUTRICIÓN PARA EL EMBARAZO
- ALIMENTACIÓN VEGETARIANA
- POSIBILIDAD DE TRATAMIENTO A DISTANCIA

¡Visítanos! C/ Teruel, 18. 22005 Huesca

¡Coge cita! T. 974 562 288
info@jtdietistas.es / www.jtdietistas.es



estudio
nueve

www.estudionuevedigital.com +

ophoto.es



Pº. Autonomías, 6 Huesca
974 24 44 18 · 671 677 514



vales
REGALO

SESIONES
fotográficas
desde
40€

(promoción
no acumulable)



Te regalamos una
foto 30x40
con cualquiera
de nuestros
reportajes

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS





casabuil

APARTAMENTO RURAL

"te sentirás como en casa"

Marisol y Clemente tendrán el placer de recibirte



Apartamento Nenúfares para 2 personas

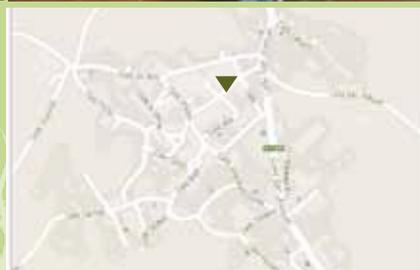


Apartamento Piedras para 4 personas



C/ Alta, nº24 - 22143 Abiego
Tel: 606 432 786
info@casabuilabiego.com
www.casabuilabiego.com

Síguenos en facebook



GRUPO **RESPIRA**
instalaciones creadas para ti

VISÍTANOS
ESTA TEMPORADA

**PLAN
RENOVE
CALDERAS**



**CÁMBIA A UNA CALDERA
DE CONDENSACIÓN Y
EMPIEZA A
AHORRAR EN GAS**

Posibilidad de financiación
totalmente gratis

Somos profesionales del sector
INSTALADOR AUTORIZADO
por el Gobierno de Aragón en
Instalaciones Térmicas (gas)

C/ALFONSO II DE ARAGÓN, 22
(frente al Palacio de Congresos)
974 222 659 - 619 229 232
www.grupoexpira.es



ALTO ARAGON

MOBILIARIO DE COCINA Y BAÑO

Aprovecha para cambiar de cocina

Plan Renove de
Electrodomésticos
del Gobierno de Aragón
hasta 31 diciembre de 2013



También pequeños arreglos en su antigua cocina, cambio de encimeras, granitos, silestone, arreglos de cajones, bisagras, zócalos. Pídanos presupuesto sin ningún compromiso. Les atenderemos.

Más de 35 años nos avalan

Paseo Lucas Mallada, nº 6-8. 22006 Huesca / Tel. 974 245 411 / cocinasaltoaragon@hotmail.es