

SPC
PÀGINES ESPECIALS

SOLIDARIS

DIVENDRES, 20 DE DESEMBRE DEL 2024



L'ANDORRA MÉS ALTRUISTA



Bones Fesies



ESTACIÓ ENCLAR
CARBURANTS ANDORRANS



www.enclarcarburants.ad

PRESENTACIÓ



DEU ANYS DE SOLIDARITAT

La feina que duen a terme les ONG, les associacions sense ànim de lucre i altres entitats solidàries és clau per reduir les desigualtats, reforçar els vincles comunitaris i promoure valors essencials en la nostra societat. Des del Diari d'Andorra hem apostat sempre per donar suport a aquestes iniciatives i és per això que l'any 2015 vam crear el suplement **Solidaris**, dedicat exclusivament a visibilitzar i difondre la labor altruista que es realitza al país en diversos fronts, des de l'atenció social i sanitària fins a l'educació, passant per la cooperació internacional o la protecció dels animals. Aquest projecte, que enguany arriba ja a la desena edició, ha tingut una molt bona acollida des del primer dia, gràcies en bona part a la col·laboració i el compromís ferm del sector empresarial andorrà, que ha aportat el seu valuós suport en tot moment. Cal recordar que una part dels ingressos generats per la publicitat d'aquest monogràfic es destinen cada any a una ONG o associació sense ànim de lucre del Principat, seguint un sistema rotatori que ens permet arribar a les diferents entitats solidàries. Des dels inicis de **Solidaris** hem tingut l'honor d'ajudar organitzacions com Càritas (2015), l'Escola Especialitzada Nostra Senyora de Meritxell (2016), Autea (2017), l'Associació Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer (2018), l'Associació per la Síndrome de Down d'Andorra (2019), Creu Roja Andorrana (2020), Càritas Parroquial de Sant Julià de Lòria (2021), l'Associació Andorrana Contra el Càncer (2022) i l'Associació de Malalts Reumàtics, Fibromiàlgics i de Fatiga Crònica (2023). Aquest any volem posar l'accent en la tasca que desenvolupa la Federació Andorrana d'Esports Adaptats (Fadega), essencial perquè tothom pugui practicar esport sense barreres ni limitacions. Gràcies un any més a tothom qui fa possible aquest projecte i que creu en la solidaritat com un pilar social fonamental.

Bon Nadal i feliç 2025.

ONG I ENTITATS CÍVIQUES SENSE ÀNIM DE LUCRE

salut

AAMA (Ass. Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer). Tel.: 821 345

AFMMA (Associació de Familiars de Malalts Mentals d'Andorra)
afmma@andorra.ad

Amare (Associació de Malalts Reumàtics, Fibromiàlgics o Afectats per la Síndrome de Fatiga Crònica) *amare@andorra.ad*

Amida (Persones amb Diversitat Funcional). Telèfon: 813 736.
amida@andorra.ad

Andorra Téléthon
Telèfon: 332 190

ASDA (Associació per la Síndrome de Down d'Andorra)
asda.andorra@gmail.com

Assandca (Associació Andorrana Contra el Càncer)
info@assandca.com

Associació d'Al·lèrgics i Intolerants Alimentaris d'Andorra (AIA)
aia@andorra.ad

Associació de Celíacs d'Andorra (ACEA) *celiacsandorra@gmail.com*

Associació de Diabètics d'Andorra.
adba.andorra@gmail.com

Atida (Associació de Trasplantats i Donants d'Andorra)
Telèfon: 373 037
www.atida.ad

Autea (Associació d'Afectats d'Autisme). Tel.: 821 345

FAAD (Federació d'Associacions de Persones amb Discapacitat)
Telèfon: 821 345
faad@andorra.ad

Fundació Privada Tutelar
Telèfon: 867 066

Hi arribarem
hiarribarem@gmail.com

Marc G. G.
Telèfon: 677 433

Projecte Vida
Telèfon: 333 583

Trana esclerosi múltiple
Telèfon: 821 345

dones

Acció Feminista
www.acciofeminista.com

ADA (Assoc. de Dones d'Andorra)
dona@ada.ad

Stop Violències
stopviolencies@gmail.com



animals

Acana (Associació Canina Andorrana)
info.acana@andorra.ad

ARPA (Associació rescatista i protectora dels animals)
associacioarpaandorra@gmail.com

Bomosa
Telèfon: 861 450

Daktari (Associació Andorrana de Cooperació Veterinària)
www.daktariandorra.org

ICAP Teràpia
icapterapia_and@hotmail.com

Laika
info@laika.ad

NAMI, ass. protectora de gossos
info@associacio-nami.org

cooperació

Creu Roja Andorrana
Telèfon: 808 225

Mans Unides
Telèfon: 869 865

gent gran

Federació de la Gent Gran del Principat d'Andorra
fggpa@andorra.ad

infants

Associació Música per Viure
Judit Ribas
Telèfon: 800 515

Cooperand
www.cooperand.org

Dàlmates Sense Fronteres
Telèfon: 616 265

Infants del Món
Telèfon: 862 411

Muntanyencs per l'Himàlaia
Telèfons: 873 851 / 800 515

Nova Generació
ongnovageneracio.blogspot.com

Unicef
Telèfon: 867 100

educació

Aigua de Coco
andorra@aguadecoco.org

Fundació Privada Nostra
Senyora de Meritxell
Telèfon: 721 731

Patronat de Dames Nostra
Senyora de Meritxell
Telèfon: 723 636

religioses

AINA
Telèfon: 851 434

Averroes
Telèfon: 867 084

Càritas Andorrana
Telèfon: 806 111

Vida Nova
Telèfon: 337 336 / 611 222

esports

Fadea (Federació Andorrana d'Esports Adaptats)
Telèfon: 331 462

Special Olympics
Telèfon: 890 376



Estalvia
energía



us desitja unes bones
i sostenibles festes

FADEA

Esport sense límits ni barreres

LA FEDERACIÓ TREBALLA PERQUÈ TOT HOM PUGUI GAUDIR DE L'ACTIVITAT FÍSICA

La Federació Andorrana d'Esports Adaptats (Fadega) és una entitat sense ànim de lucre que té com a objectiu garantir la inclusió de les persones amb discapacitats motrius, sensorials o paràlisi cerebral en el món de l'esport, sigui quina sigui l'especialitat que es vulgui practicar. L'ens és un pilar fonamental per a la promoció de la igualtat d'oportunitats al Principat, treballant des de fa anys per eliminar barreres i crear un espai en què tothom pugui gaudir dels beneficis de la pràctica esportiva.

Cal tenir en compte que l'esport és molt més que activitat física: és una eina de cohesió social, superació personal i millora de la salut del cos i de la ment. Per a les persones amb diversitat funcional, aquestes virtuts adquireixen encara més rellevància, ja que la pràctica esportiva pot representar un camí cap a la independència, l'autoestima i la integració en la societat.

La Fadega ho té molt clar: no hi ha límits ni barreres que no puguin ser superats amb esforç, adaptacions adequades i una



S'OFEREIX UNA GRAN VARIETAT DE DISCIPLINES ADAPTADES

bona xarxa de suport. Per això, la federació ofereix una àmplia varietat de disciplines esportives adaptades a les necessitats dels seus membres, des d'esports de base per iniciar-se fins a modalitats d'alta competició, pensades per a aquells que aspiren a assolir reptes més grans (incloent-hi,

per exemple, competicions internacionals).

La importància dels esports adaptats rau en la seva capacitat per transformar vides. Permeten que les persones amb discapacitat experimentin els beneficis de l'activitat física, com ara la millora de la salut cardiovascular, la

www.grupheracles.com

Bones Festes



UNITAS
Treballs Públics HE

CEVALLS
Constructora HE

INACCÉS
Geotècnica Vertical HE

TREPOSA
Fonamentacions Especials HE

TRANSPORTS
DANIEL HE

ARIDS
ALT URGELL HE

ARIDS
ANDORRANS HE

AQUARUM

UNIFOR HE

CONTAR HE

riba

PIRINENCA de SERVEIS
Gestió Integral de Residus

GAVSA
Aparcament i Massana HE

REMOPALEX
Maquinària HE

ECOGRUP
Gestió de Paper i Cartó

ANDBANK /
Private Bankers



Créixer amb valors és la nostra essència,
per estar amb fermesa
sempre a prop seu.

Feliç 2025

ES POT PRACTICAR DES D'ESPORT DE BASE FINS A ALTA COMPETICIÓ

força muscular i la coordinació. A més, promouen valors com la perseverança, el treball en equip i l'esperit de superació.

En aquest context, la Fadea s'encarrega d'identificar les necessitats específiques de cada persona i de proporcionar les eines i els mitjans necessaris perquè puguin practicar esport amb seguretat i confort. Això inclou equipament especialitzat, instal·lacions accessibles i entrenadors formats per treballar amb esportistes amb diversitat funcional.

Recentment, el Govern ha manifestat la intenció de crear un Comitè Paralímpic Nacional abans de finalitzar la legislatura. Actualment, és la Fadea qui assumeix aquesta funció i és reconeguda internacionalment en aquest àmbit. Tanmateix, es busca establir una entitat oficial que representi Andorra en els Jocs Paralímpics d'estiu, seguint el model d'altres països.

El secretari d'Estat d'Esports, Alain Cabanes, ha mantingut diverses reunions amb les federacions i la Fadea per avançar en



aquest projecte. Un dels primers passos és elaborar un cens d'esportistes per començar a treballar en la creació d'aquesta nova institució. La federació ja ha expressat la seva satisfacció pels avenços aconseguits i ha confirmat que el ministeri d'Esports té la voluntat d'oficialitzar el comitè. Actualment, s'està treballant en la redacció del reglament que establirà l'estructura de la nova organització.

Un aspecte fonamental de l'activitat de la Fadea és la seva tasca en la sensibilització de la societat andorrana. L'organització col·labora amb altres entitats, com la Federació Andorrana d'Associacions de Persones amb Discapacitat (FAAD) i Special Olympics, per organitzar activitats que fomenten la inclusió i consciencien sobre el col·lectiu.

També treballa per eliminar barreres arquitectòniques i psicosocials, fent del Principat un lloc més inclusiu i accessible per a tothom. Aquesta tasca té un gran impacte no tan sols en els federats, sinó també en les famílies i en la societat en general, ja que promou una major acceptació de la diversitat.

Mirant cap al futur, la Fadea vol continuar ampliant l'oferta d'esports adaptats i millorar les infraestructures disponibles. Així mateix, espera consolidar la seva posició com a referent en l'esport adaptat al sud d'Europa.



Tot l'equip de Gestim us desitja un
BON NADAL
i FELIÇ ANY NOU

C/ Bra. Riberaigua, número 27 · Andorra la Vella · Telèfon: **807 888**

www.immogestim.com · gestim@andorra.ad

AAMA

Més de 20 anys lluitant contra l'Alzheimer

L'ENTITAT TREBALLA PER UNA QUALITAT DE VIDA DIGNA DELS AFECTATS DE LA MALALTIA I OFEREIX SUPORT A LES FAMÍLIES

Fundada ara fa 22 anys, l'Associació Andorrana per la Malaltia d'Alzheimer (AAMA) té com a missió principal contribuir que els afectats d'aquesta patologia mantinguin una qualitat de vida digna, així com donar suport als familiars. Al llarg de l'any, l'AAMA organitza diverses activitats i esdeveniments per conscienciar sobre la malaltia, com ara la Gala Pere Valls, cada tardor.

Quines són les funcions de l'associació?

1. Orientar, assessorar, recollir i donar informació als familiars de malalts d'Alzheimer i de patologies similars en qüestions legals, econòmiques, socials, psicològiques, mèdiques i ètiques.

2. Promoure la formació diri-

gida a usuaris, familiars, voluntaris i professionals.

3. Facilitar suport psicològic als familiars cuidadors.

4. Potenciar la creació d'infraestructures i serveis adequats a les necessitats dels afectats.

5. Organitzar i fomentar activitats culturals, lúdiques, esportives i socials per als malalts i familiars.

**S'ORGANITZEN
ACTIVITATS I
ESDEVENIMENTS AL
LLARG DE TOT L'ANY**

6. Subministrar material tècnic, sanitari i didàctic.

7. Sensibilitzar la societat mitjançant activitats.

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa que es caracteritza per una destrucció progressiva de les cèl·lules cerebrals, per raons no del tot conegudes, que comporta una pèrdua gradual de la capacitat intel·lectual, del llenguatge i de la mobilitat, i que afecta principalment persones adultes independentment del seu sexe i l'origen.

En aquest sentit, qualsevol persona pot contreure la malaltia. Cal ressaltar que els afectats no són els únics que la pateixen, ja que també repercuteix en la família i en l'entorn proper.



INSTAL-FRED

El nostre equip
de instal·fred us desitja
Bon Nadal i Felicitat 2025

www.instal·fredandorra.com Tel. +376 864 667 - 327828

ATIDA

Donar un òrgan és donar vida

L'ASSOCIACIÓ TREBALLA DES DEL 2016 PER AJUDAR TANT TRASPLANTATS COM DONANTS

L'Associació de Trasplantats i Donants d'Andorra (Atida) va ser constituïda l'any 2016 com una entitat sense ànim de lucre per un grup de persones trasplantades, en llista d'espera i donants d'òrgans, que de manera voluntària i per iniciativa pròpia sentien la necessitat de reflectir les seves inquietuds, compartir experiències i donar suport a altres persones en la mateixa situació. Es considera com a afectats tant els malats com els seus familiars, en els quals repercuteixen els factors sanitaris, socioeconòmics i emocionals de la malaltia en aquesta nova situació que se'ls presenta.

El principal objectiu d'Atida és el d'informar, ajudar i orientar totes les persones trasplantades, o en procés de ser-ho, així com els seus familiars, i també oferir assessorament als donants. Una altra missió prioritària és sensibilitzar la població pel que fa a les donacions. És molt important conscienciar les persones

que amb un gest tan generós es poden salvar vides.

L'ens creu que la donació és primordial: sense ella és impossible el trasplantament i, per tant, la curació. Per això ha fet tots els esforços possibles per aconseguir que en l'àmbit legislatiu això sigui una realitat. Fins fa uns anys, la manca d'un marc legal en aquest sentit feia que la donació a Andorra, tant d'òrgans com de teixits, fos impossible.

Aquesta era una realitat que el Govern va saber reconèixer, a través de la Llei d'òrgans, cèl·lules, teixits i sang, aprovada el desembre del 2018. La legisla-

L'ENS HA FET TOTS
ELS ESFORÇOS
PERQUÈ LA DONACIÓ
ESTIGUI LEGISLADA



LA LLEI ESTABLEIX
QUE CADA DIFUNT
ÉS UN DONANT
PER DEFECTE

ció estableix que cada difunt és un donant d'òrgans per defecte, sempre que no hagi manifestat el contrari, mitjançant el document de voluntats anticipades (DVA). Tot i l'existència d'aquest marc legal, la seva aplicació pràctica encara no s'ha implementat.

Cal recordar que les persones vives també poden donar òrgans, com ara un ronyó, un pulmó o una part del fetge, del pàncrees o de l'intestí. Els adults saludables, d'entre 18 i 60 anys, són bons candidats per donar cèl·lules mare a través de medul·la òssia o les cèl·lules mare del cordó umbilical i la sang perifèrica.

Hi ha moments en què el sentiment transmès per una encaixada, un somriure sincer o una abraçada és tan important com l'escalfor de la llar.

Engas us desitja un bon Nadal i felicic any 2025

engAS

Tel. 738 121 engas@engas.net c/ dels Hortals 8
AD400 La Massana Principat d'Andorra



c/ La Plana, 4
SANTA COLOMA
PRINCIPAT D'ANDORRA
Tel. +(376) 72 02 00
Fax +(376) 72 38 73
comercial@bellacer.ad

 **Bellacer**
Grupo Hiemesa

www.bellacer.com

AMARE

Combatre les malalties invisibles

LA CASS RECONeix LA FIBROMIÀLGIA COM A MALALTIA INCAPACITANT DES DE L'ANY PASSAT

L'Associació de Malalts Reumàtics, Fibromiàlgics i de la Síndrome de Fatiga Crònica (Amare) és una entitat andorrana sense ànim de lucre creada l'any 2003 a iniciativa d'un grup de persones afectades. La seva prioritat és donar a conèixer, sobretot, tant la fibromiàlgia com la fatiga crònica, d'explicar que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) fa temps que les ha reconegut com a malalties, i fer que se'n parli no tan sols entre els possibles afectats i el gran públic, sinó també entre els organismes i entitats, públics i privats, la classe mèdica, el personal sanitari, i en els ambients laborals i familiars que envolten el malalt.

Els seus objectius són:

- Ajudar els afectats.
- Organitzar cursos i tallers.
- Representació a la Conadis.
- Divulgar els coneixements sobre les malalties, tenint en compte la manca de sensibilització social que pateixen.



ENTRE UN 3% I UN 6% DE LA POBLACIÓ MUNDIAL TÉ AQUESTA PATOLOGIA

-Organitzar conferències i seminaris dirigits al públic en general.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) calcula que entre un 3% i un 6% dels habitants del planeta tenen fibromiàlgia o fatiga crònica, i la reconeix com a patologia des de fa trenta anys. A Andorra, però, no n'existeixen dades oficials. En tot cas, extrapolant-ne les globals, suposaria unes 4.000 persones, que fins fa pocs mesos no veien reconeguda la seva situació per la CASS i que si havien d'agafar una baixa havia de ser associada a una altra patologia.

GRUP BECIER
US DESITJA

BON
FES
TES



LA FIBROMIÀLGIA PROVOCA DOLOR, FATIGA I DIVERSOS TRASTORNS

Aquest panorama va canviar l'any passat. Després d'anys treballant perquè la fibromiàlgia fos reconeguda oficialment com una patologia al Principat, Amare va aconseguir aquest important objectiu. Des d'aleshores, el reglament de les prestacions d'incapacitat temporal de la seguretat social inclouen la fibromiàlgia com a malaltia d'incapacitat temporal, després que el consell d'administració de la CASS en validés l'adhesió. D'aquesta manera, s'establí que amb la modificació aprovada la patologia passava a considerar-se un diagnòstic mèdic per poder disposar d'una baixa laboral per una mitjana establerta de 30 dies.

La fibromiàlgia és un trastorn caracteritzat per dolor musculoesquelètic generalitzat acompanyat per fatiga i problemes de son, memòria i estat d'ànim. Els investigadors creuen que la fibromiàlgia amplifica les sensacions de dolor perquè afecta la manera com el cervell i la medulla espinal processen els senyals de dolor i de no-dolor. Els símpto-



NO HI HA UNA CURA, PERÒ SÍ ESTRATÈGIES PER ALLEUJAR ELS SÍMPTOMES

mes sovint comencen després d'un esdeveniment, com ara un traumatisme físic, cirurgia, infecció o estrès psicològic.

Tot i que no hi ha una cura definitiva per a la fibromiàlgia, hi ha diverses estratègies que poden ajudar a alleujar els símptomes i millorar la qualitat de vida.

És important, en tot cas, tenir en compte que les respostes als tractaments poden variar d'una persona a una altra, i és imprescindible consultar amb un professional de la salut per dissenyar un pla personalitzat.

Algunes estratègies que es poden considerar inclouen l'ac-

tivitat física regular, sessions de fisioteràpia amb exercicis i massatges individualitzats, tècniques de maneig de l'estrès, tractaments farmacològics, l'adopció d'hàbits saludables de son i de descans, educació i suport psicològic i seguiment d'una dieta equilibrada i nutritiva.

NADAL SOLIDARI

COANSA
Construït des de 1980

ORDINO MOUNTAIN RESORT

TRANA EM

Suport contra l'esclerosi múltiple

L'AJUDA A LES PERSONES AFECTADES PER MALALTIES NEUROMOTRIUS ÉS ESSENCIAL

L'Associació per al Tractament i Rehabilitació de les Afeccions Neuromotrius a Andorra, coneguda com Trana EM, és una entitat sense ànim de lucre dedicada a ajudar les persones afectades per aquestes patologies al Principat d'Andorra. Aquesta associació forma part de la Federació Andorrana d'Associacions de Persones amb Discapacitat (FAAD), i té un paper rellevant en la sensibilització i suport a aquest col·lectiu.

L'esclerosi múltiple (EM) és una malaltia neurològica crònica que afecta el sistema nerviós central (cervell i medulla espinal). Es caracteritza per l'aparició de lesions a la mielina, la substància que envolta i protegeix les fibres nervioses, fet que provoca una interrupció en la transmissió dels impulsos nerviosos. Els símptomes varien en funció de les zones afectades i poden incloure:

–Fatiga extrema.



L'EM SOL APARÈIXER ENTRE ELS 20 I ELS 40 ANYS, AFECTANT MÉS LES DONES

- Problemes de mobilitat i coordinació.
- Pèrdua de sensibilitat.
- Alteracions visuals.
- Problemes de memòria i concentració.

L'EM sol aparèixer en adults joves d'entre 20 i 40 anys, i afecta més les dones que els homes.

Trana EM centra els seus esforços a oferir suport integral a les persones que pateixen esclerosi múltiple i altres afeccions neuromotrius. Els seus principals objectius són:

–Millorar la qualitat de vida: ofereix programes de rehabilitació física, suport emocional i

ES DONEN EINES PER MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA I ACCEDIR A TRACTAMENTS

eines d'integració social per facilitar l'autonomia dels afectats.

–Promoure tractaments adequats: facilita l'accés a tècniques mèdiques i paramèdiques que ajudin a mitigar els símptomes i alentir la progressió de la malaltia.

–Sensibilitzar la societat: treballa en campanyes de conscienciació per visibilitzar la realitat de les persones amb EM i altres malalties similars.

–Fomentar l'accessibilitat i els drets: col·labora amb altres entitats per garantir la inclusió de les persones amb discapacitat en tots els àmbits de la societat.

42
tuite
Granja

42
tuite
Saló de te

Us esperem per passar junts una bona estona en un ambient càlid i familiar



C. Bra. Riberaigua, 42, baixos · Andorra la Vella · Telèfon: 861 111

A l'abric de *la* muntanya

Les muntanyes ens han protegit sempre. Han sigut una
defensa i avantatge, a més d'una gran font de recursos.
Ens han mantingut frescs a l'estiu i calents a l'hivern.

Són casa nostra. El nostre abric.

 **PARK
PIOLETS**
★★★★★
*Mountain Hotel
& Spa*

–Donar suport a les famílies: proporcionar recursos i eines per ajudar les famílies a afrontar els reptes derivats de la malaltia.

Trana EM disposa de diversos programes i serveis destinats a cobrir les necessitats dels seus usuaris:

–Rehabilitació física i fisioteràpia: exercicis personalitzats per mantenir la mobilitat i reduir els efectes de la malaltia.

–Suport psicològic: atenció especialitzada per als afectats i les seves famílies per afrontar l'impacte emocional de l'esclerosi múltiple.

–Tallers d'autonomia personal: formació en habilitats per millorar l'autosuficiència en el dia a dia.

–Activitats de sensibilització: jornades, conferències i esdeveniments per educar la població sobre l'esclerosi múltiple.

L'associació s'ha convertit en un referent al Principat en l'àmbit de les malalties neuromotors. Participa activament en iniciatives socials, com ara el Pacte Nacional de Salut, per garantir un sistema sanitari accessible i eficient. Trana EM també defensa l'accessibilitat universal, inclosa l'accessibilitat cognitiva, com un dret fonamental per a totes les persones.

En col·laboració amb la FAAD, Trana EM també treballa per aconseguir millores legislatives i avanços en matèria de drets i ser-



ÉS UNA AFECCIÓ IMPREVISIBLE I ENCARA FORÇA DESCONEGUDA

veis per a les persones amb discapacitat al país.

L'esclerosi múltiple és una malaltia imprevisible i, tot i ser la segona causa de discapacitat neurològica en adults joves, encara és molt desconeguda per la societat. Trana EM treballa per trencar estigmes i promoure el

coneixement sobre la malaltia, facilitant així la detecció primerenca i el suport adequat als afectats.

Si es detecten símptomes compatibles amb l'esclerosi múltiple és important actuar ràpidament:

–Consultar el metge de capçalera o un especialista: davant

UN DIAGNÒSTIC PRECOÇ ÉS CLAU PER FRENAR LA MALALTIA

símptomes persistents o recurrents, cal acudir a un professional de la salut per a una primera avaluació.

–Visitar un neuròleg: el neuròleg és l'especialista encarregat de diagnosticar i tractar l'EM. Realitzarà proves clíniques específiques.

–Proves de diagnòstic: les proves habituals inclouen ressonància magnètica (RM) per detectar lesions al cervell i la medul·la; punció lumbar, per analitzar el líquid cefalorraquídi i trobar indicis d'inflamació; o potencials evocats, per avaluar el funcionament dels nervis.

Un diagnòstic precoç i l'inici del tractament poden ajudar a frenar l'evolució de la malaltia i millorar la qualitat de vida.

Així, tot i que l'EM és una malaltia crònica sense cura definitiva, els tractaments actuals permeten alleujar els símptomes i millorar el pronòstic. Per això, davant qualsevol signe sospitós és essencial acudir a un professional per obtenir un diagnòstic ràpid i accedir a un tractament.

IT'S TIME FOR

Stressless

VISPRING
Luxury Beds - London 1901

fama.es

SWISS confort
Duerma en Ingravidez

TRECA
PARIS

MORA DILLO
store

FLEX
GALLERY

robustaflex

EM centmobel

Et desitgem

Unes bones festes!

ACEA

Ajudar a afrontar la celiàquia

L'ASSOCIACIÓ ES VA CREAR EL 2002 COM A INSTRUMENT DE SUPORT I DIFUSIÓ

L'Associació de Celiacs d'Andorra (ACEA) és un ens sense ànim de lucre fundat l'any 2002 per un grup de pares, familiars i afectats per la malaltia celiàcia. Els objectius de l'associació són:

- Donar assistència personalitzada als nous diagnosticats.
- Ajudar els celiacs des de l'inici de la diagnòsi.
- Ofereix tota mena de suport als associats.
- Mantenir, actualitzar i difondre la informació de forma acurada i científica sobre la malaltia.
- Realitzar activitats de consci-

enciació sobre la malaltia celiàcia a la societat andorrana.

- Promoure i impulsar que hotels i restaurants del país ofereixin àpats segurs i aptes per als celiacs.
- Donar informació i assessorar centres educatius, llars d'infants, establiments hotelers i restaurants que ho demanen.
- Donar informació i suport als celiacs i a persones amb sensibilitat al gluten no celiàques que visiten el país.
- Mantenir contacte amb les administracions públiques i



S'OFEREIX
ASSISTÈNCIA
PERSONALITZADA
ALS DIAGNOSTICATS

grups polítics, explicar les mancances i dificultats del col·lectiu i promoure la difusió de la celiàquia i el treball dut a terme des de l'ACEA.

- Col·laborar amb associacions de celiacs de l'entorn.
- Seguir les pautes de l'Associació de Societats de Celiacs d'Eu-

ropa (AOECS), de la qual l'ACEA forma part. L'AOECS és una organització sense ànim de lucre independent formada per associacions europees de celiacs que té com a finalitat crear consciència sobre la celiàquia i promoure la investigació en la diagnòsi i seguiment de la malaltia.

ET DESITGEM

Unes bones festes!

 **Kit descans**

AUTEA

Recursos davant l'autisme

L'ASSOCIACIÓ TÉ PROP DE VINT ANYS D'EXPERIÈNCIA EN SUPORT A AFECTATS I FAMILIARS

L'autisme o trastorn de l'espectre de l'autisme (TEA) és una condició del neurodesenvolupament que afecta la comunicació, la interacció social i el comportament de les persones. Al Principat, una entitat fonamental en la tasca de vetllar pels drets de les persones amb TEA i donar suport a les famílies és Autea (Associació del Trastorn de l'Espectre de l'Autisme d'Andorra), creada l'any 2006. L'ens s'ha consolidat com un pilar fonamental en la defensa dels drets, la sensibilització i la implementació de recursos per a un col·lectiu sovint invisible.

L'autisme és un trastorn neurològic que es manifesta, principalment, en dificultats per a la comunicació i la interacció social, així com en patrons de comportament repetitius i interessos restringits. Es tracta d'un espectre molt ampli, la qual cosa significa que no hi ha dues persones amb TEA iguals: les manifestacions



L'ESPECTRE AUTISTA
ÉS MOLT AMPLI I
DIFERENT EN CADA
PERSONA

poden variar des de formes lleus fins a formes molt greus que requereixen un alt nivell de suport.

Aquesta condició acostuma a aparèixer durant la infància i acompanya la persona al llarg de tota la vida, tot i que amb suport adequat és possible millorar el seu benestar i autonomia.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), s'estima que un de cada 100 nens té un diagnòstic de TEA a escala mundial. Aquesta xifra pot variar lleugerament segons les regions i els mètodes de diagnòstic. Als Estats Units, el Centre per al Control i la Prevenció de Malalties



bastides



encofrats



seguretat



transports



esdeveniments



vestuari laboral



mapesa

+376 724 206

mapesa@mapesa.ad

www.mapesa.ad

Carretera General 2,
AD200 - Encamp

(CDC) indica que un de cada 36 nens està afectat pel trastorn, la qual cosa posa en relleu la necessitat d'invertir recursos en educació, suport i investigació.

Tot i que al país no hi ha estadístiques públiques específiques, la realitat del TEA és innegable. Per aquest motiu, la detecció precoç i l'accés als recursos són reptes importants per a la societat andorrana.

El diagnòstic del TEA no es basa en proves tradicionals com anàlisis de sang o radiografies, sinó en l'observació del comportament i el desenvolupament del nen. Els professionals utilitzen criteris establerts en manuals com el DSM-5 (Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals) o la CIM-11 de l'OMS.

El diagnòstic acostuma a seguir aquestes etapes:

–Avaluació del desenvolupament: es realitza principalment en edats primerenques (18-36 mesos) per detectar signes d'alerta, com la manca de contacte visual, la dificultat per parlar o interessos restringits.

–Valoració multidisciplinària: professionals com psicòlegs, neuropediatres i logopedes avaluen l'infant mitjançant entrevistes, proves estandarditzades i observació directa.

–Confirmació i suport: un cop confirmat el diagnòstic, és crucial establir un pla d'intervenció personalitzat.



SEGONS L'OMS, UN DE CADA 100 NENS TÉ TRASTORN DE L'ESPECTRE AUTISTA

En aquest context, l'associació Autea treballa incansablement per donar resposta a les necessitats de les persones amb TEA i les seves famílies. La seva tasca es divideix en diversos àmbits:

1. Suport familiar. Les famílies són sovint les grans desconegudes de l'equació. Davant el di-

agnòstic d'un fill o familiar amb TEA, moltes es troben desorientades i sense eines. Autea ofereix assessorament, orientació i suport emocional.

2. Programes i serveis. L'entitat impulsa programes com:

–Grups d'oci i lleure per a infants, adolescents i adults, fo-

AUTEA IMPULSA DIVERSOS PROGRAMES I ACTIVITATS

mentant l'autonomia personal i les habilitats socials.

–Colònies d'estiu, organitzades en col·laboració amb altres entitats.

–Grup d'ajuda mútua per a dones adultes amb TEA, un espai segur per compartir experiències.

3. Sensibilització i defensa dels drets. Un dels objectius fonamentals d'Autea és visibilitzar l'autisme a Andorra, promoure una societat inclusiva i trencar mites associats al trastorn.

4. Col·laboracions institucionals. L'entitat treballa conjuntament amb el Servei Andorrà d'Atenció Sanitària (SAAS), el ministeri d'Afers Socials i altres organismes per desenvolupar programes i projectes que donin resposta a les necessitats del col·lectiu.

El camí cap a una societat realment inclusiva passa per la detecció precoç, la formació dels professionals i la implementació de recursos adequats per a les persones amb TEA. Autea és una peça fonamental per avançar en aquesta direcció.

Desllisa't cap a un Nadal ple d'alegria i neu!

BONES FESTES!

PIC NEGRE SHUSSKI RENTASKI

MOLT MES QUE UN LLOGUER D'ESQUÍ

HI ARRIBAREM

El dret a gaudir de la natura

L'ENS PROMOU EXCURSIONS A LA MUNTANYA PER A PERSONES AMB DISCAPACITAT

L'associació Hi Arribarem és un clar exemple de com la solidaritat, l'esport i l'accessibilitat poden unir-se per oferir experiències inoblidables. L'entitat té com a missió principal acostar la muntanya a tothom, especialment a les persones amb discapacitat física o mobilitat reduïda.

Així, Hi Arribarem treballa amb l'objectiu de fer realitat el dret universal a gaudir de la natura a través de:

–Promoure l'accessibilitat: oferir recursos i suport perquè les persones amb discapacitat puguin accedir als espais naturals.

–Crear inclusió social: fomentar la convivència entre persones amb i sense discapacitat a través d'activitats compartides.

–Visibilitzar les dificultats: sensibilitzar la societat sobre els reptes que afronten les persones amb mobilitat reduïda.

–Garantir la igualtat d'oportunitats: donar les mateixes possibilitats d'oci i esport a tothom.

L'associació organitza diverses activitats a l'aire lliure que permeten als participants viure la muntanya d'una manera inclusiva, segura i emocionant:

–Excursions adaptades amb cadira Joëlette: aquestes cadires especialitzades, equipades per a terrenys muntanyosos, permeten a les persones amb mobilitat reduïda participar en excursions. Gràcies a voluntaris preparats, els participants aconsegueixen arribar a llocs que semblaven inaccessibles.

–Sortides familiars i inclusives: organització d'activitats pensades per compartir experiències entre



S'ORGANITZEN
SORTIDES
ADAPTADES AMB
CADIRA JOËLETTE

L'ASSOCIACIÓ
TAMBÉ S'UNEIX A
DIVERSES PROVES
ESPORTIVES

famílies, amics i col·lectius diversos.

–Participació en esdeveniments esportius: Hi Arribarem s'uneix a diverses proves, especialment curses de muntanya, on els seus participants formen part activa de la competició, demostrant que no hi ha límits.

El funcionament de Hi Arribarem seria impossible sense una xarxa forta de voluntaris, socis i col·laboradors. Aquestes persones, moltes de les quals amb experiència en muntanya o activitats de suport, juguen un paper fonamental en la realització de cada esdeveniment.

F I T O s.l.

Treballem per Andorra amb
experiència, eficàcia i solidaritat

MÉS DE 30 ANYS ENS AVALEN.

BONES FESTES!

Tel.: 811 356 · Fax: 863 398 · fito@andorra.ad
C/Pobladó, 37 naus Cortés núm. 3 · Santa Coloma · ANDORRA LA VELLA





El clima i energia de Nadal
són úniques. Com nosaltres.

Bones festes!



agfs · cleanservei · palmir · same · secur

www.agfs.ad

ENTITATS ANIMALISTES

Treballar per protegir els animals

DIVERSES ASSOCIACIONS VETLLEN PER LA CURA I BENESTAR DE LES MASCOTES

El compromís amb el benestar animal i la conservació del medi ambient ha donat lloc a la creació de diverses associacions andorranes que treballen per protegir, sensibilitzar i millorar les condicions de vida dels animals. Aquestes organitzacions, cadascuna amb objectius específics, tenen un paper fonamental en la defensa d'una societat més respectuosa amb els éssers vius.

1. Laika Andorra. Laika és, probablement, l'associació més coneguda en l'àmbit de la protecció animal al Principat. Aquesta

entitat sense ànim de lucre està dedicada al rescat, l'acollida i la recerca d'una llar definitiva per a animals abandonats o maltractats. Entre les seves tasques principals destaquen:

–Rescat i adopció d'animals: Laika acull animals en situació de vulnerabilitat i els proporciona atenció veterinària i refugi temporal fins que troben una família.

–Campanyes de sensibilització: l'associació promou la tinença responsable d'animals i la importància de l'esterilització per controlar la població de mascotes.



LAIKA ÉS PIONERA EN ACOLLIDA I A PROMOURE L'ADOPCIÓ

–Col·laboració institucional: treballa conjuntament amb institucions públiques per millorar la legislació en matèria de protecció animal.

Laika també organitza esdeveniments d'adopció per trobar llars a gossos i gats, garantint un procés acurat per assegurar el

benestar de l'animal i de la nova família.

2. ICAP Teràpia. Aquest ens utilitza la teràpia assistida amb animals per millorar la qualitat de vida de persones amb necessitats especials. Aquesta metodologia aprofita la connexió emocional que s'estableix entre

Suport E.C.
us desitja
bones festes
i un 2025
ple d'harmonia



SUPPORT
Enginyers Consultors S.A.

ICAP I ACANA ESTAN ESPECIALITZADES EN TERÀPIES AMB GOSSOS

humans i animals per oferir beneficis terapèutics en diversos àmbits de la salut. Algunes de les principals activitats inclouen:

-Sessions de teràpia assistida: ICAP organitza programes individuals o grupals en què participen gossos entrenats per ajudar persones amb discapacitat física, trastorns emocionals o dificultats cognitives.

-Suport a col·lectius vulnerables: les seves intervencions se centren a millorar l'autoestima, l'autonomia i el benestar psicològic dels usuaris.

-Formació: ICAP també ofereix cursos i tallers per formar professionals en la teràpia assistida amb animals, així com per promoure la sensibilització sobre els beneficis d'aquestes pràctiques.

Aquest tipus de teràpia és especialment útil en nens amb autisme, persones grans amb demència i individus que pateixen estrès o ansietat. Els animals, en aquest context, esdevenen un vincle de confiança i suport.

3. Associació Canina d'Andorra (Acana). Entitat dedicada



a la integració dels gossos d'assistència en la vida de persones amb discapacitat o que presenten necessitats específiques:

-Entrenament de gossos d'assistència: els gossos són ensinistrats per ajudar persones amb discapacitats físiques o psíquiques, facilitant la seva autonomia.

-Teràpies assistides amb gossos: programes terapèutics que, com en el cas d'ICAP Teràpia, utilitzen els gossos per oferir suport emocional i millorar la qualitat de vida.

-Conscienciació: realitzen xerrades i activitats educatives per promoure el respecte cap als animals i destacar la importància del seu paper en la societat.

4. GosSOS. Entitat especialitzada en la protecció dels gossos, centrant-se en la defensa i cura d'aquests animals. Algunes de les seves accions destacades són:

-Foment de l'adopció: promou l'adopció de gossos abandonats, garantint processos rigorosos per assegurar una convivència responsable.

-Educació sobre la tinença responsable: realitza campanyes de conscienciació per evitar l'abandonament i fomentar l'esterilització.

-Suport veterinari: proporciona assistència mèdica als animals rescatats, assegurant-ne la recuperació abans de ser adoptats.

hife
ANDORRA

Nova connexió entre Andorra i França amb la línia Andorra la Vella - Ax-les-Thermes



2 expedicions diàries

Des d'Hife Andorra us volem donar les gràcies per ser part del nostre camí

Bon Nadal i Felicitat 2025!

hifeandorra.com

Plaça Guillemó, 3 · AD500 Andorra la Vella · T. +376 843 166

DAKTARI

Cooperació veterinària a l'Àfrica

OFEREIX RECURSOS PER A LA SALUT DEL BESTIAR I DELS ANIMALS DOMÈSTICS A UGANDA

Daktari, l'Associació Andorrana de Cooperació Veterinària a l'Àfrica de l'Est, és una entitat sense ànim de lucre creada el 2013. Té com a missió intervenir en l'àmbit de la salut del bestiar i dels animals domèstics a les perifèries de les zones protegides de la zona, especialment a Uganda.

Les principals actuacions de Daktari inclouen:

–Millora de la sanitat animal: mitjançant desparasitacions, vacunacions i control dels animals domèstics.

–Reducció de conflictes amb la fauna salvatge: s'implementen mesures que minimitzen els enfrontaments entre bestiar i fauna salvatge.

–Educació i sensibilització: s'organitzen jornades per conscienciar ramaders sobre el benestar animal i educar escolars en la conservació del medi ambient.

Daktari ha impulsat diversos projectes per assolir els seus objectius:



DESPLEGA MESURES PER PAL·LIAR L'IMPACTE DE LA FAUNA SALVATGE

–Erradicació de la *lantana camara*: aquesta planta invasora, originària de l'Amèrica Central, ocupa un 65% de les terres de pastura dels Basongora a Uganda, afectant la salut del bestiar i provocant conflictes amb la fauna salvatge. Daktari subministra dalles mecàniques i combus-

tible als pastors per eliminar-la, i posteriorment es planten cultius com el cotó per recuperar les terres.

–Construcció d'embassaments: la manca d'aigua obliga els ramaders a portar el bestiar a zones protegides, augmentant el risc de transmissió de malalties entre

CONSTRUEIX I RESTAURA POUS PER FACILITAR L'ACCÉS A L'AIGUA

fauna salvatge i animals domèstics. La construcció d'embassaments fora d'aquestes zones proporciona aigua a més de 20.000 caps de bestiar i a les comunitats locals, reduint aquests conflictes.

–Instal·lació de *Living Walls*: tancats metàl·lics recoberts de plantes que impedeixen l'accés de depredadors, protegint el bestiar i reduint les pèrdues per atacs.

–Rehabilitació i construcció de pous: es facilita l'accés a l'aigua allà on és escassa, millorant la qualitat de vida de les comunitats i del bestiar.

TOT L'EQUIP DE NEIDA US DESITJA

Bones Festes

NEIDA
Neteges industrials i gestió de residus

☎ 877 330
✉ neida@neida.ad

/ Nadal

Aquest any el millor regal el tenim a Jocor

Bon Nadal i Felç Any Nou

#SomJocor



LAMPISTERIA



SPA
WELLNESS



CALEFACCIÓ



ENERGIES
RENOVABLES



BANYS



CLIMATITZACIÓ



COL·LECTIVITATS

/ **Jocor**

CREU ROJA ANDORRANA

Compromís social i humanitari

LA INSTITUCIÓ INTERNACIONAL TREBALLA AL PAÍS DES DE FA MÉS DE QUARANTA ANYS

Creu Roja Andorrana, creada l'any 1981, està reconeguda per la Llei 89/2010 com a institució humanitària de caràcter voluntari i d'interès públic, que desenvolupa les seves activitats com a auxiliar i col·laboradora de les administracions públiques sota la protecció de l'Estat, conservant la seva independència i autonomia, amb plena acceptació dels set principis del Moviment internacional de la Creu Roja i de la Mitja Lluna Roja.

L'ens es desenvolupa en diversos àmbits d'actuació, on treballen professionals entregats, tant voluntaris com assalariats, per tal de donar suport al país i a les persones, especialment dels col·lectius més vulnerables. Creu Roja Andorrana treballa en els següents aspectes:

–Socorrisme: la protecció i auxili de les persones afectades per accidents, catàstrofes, calamitats públiques, conflictes socials, malalties, epidèmies i altres



L'ACTIVITAT DE L'ENS ES DESENVOLUPA EN DIVERSOS ÀMBITS D'ACTUACIÓ

riscos o sinistres col·lectius i successos familiars, així com la prevenció dels danys causats per aquests, participant en les actuacions que resultin necessàries per a tal finalitat, en la forma establerta a les lleis i en els plans nacionals o territorials corresponents. Agrupa les activitats destinades a donar socors i primers auxilis, lligades a la cobertura de dispositius preventius d'auxili.

–Intervenció social: la promoció i col·laboració en accions de solidaritat, de cooperació al desenvolupament i de benestar social en general, amb especial atenció a col·lectius i a persones

NE Cristalleries NOU ESTIL.

El nostre equip de Cristalleries Nou Estil desitja als nostres clients i amics
Bon Nadal i Felç Any Nou

amb dificultats per a la seva integració social i, més generalment, l'atenció a les persones i col·lectius que pateixen, prevenint i atenuant el dolor humà. Agrupa les activitats lligades a prestar serveis a la població que en precisa, per tal de minvar les desigualtats socials de col·lectius vulnerables.

–Joventut: el foment de la participació d'infants i joves en les activitats de la institució, i la propagació entre ells dels principis del Moviment internacional de la Creu Roja i de la Mitja Lluna Roja, del dret internacional humanitari i dels drets humans fonamentals, així com dels ideals de pau, respecte mutu i enteniment entre totes les persones i pobles.

–Promoció i activitats de salut pública: el foment i participació en programes de salut i en accions que pel seu especial caràcter altruista resultin més convenients per a la salut pública.

–Operacions internacionals: agrupa les activitats internacionals realitzades per Creu Roja Andorrana, tant pel que fa a relacions internacionals amb els altres components del moviment Creu Roja, com els programes de cooperació realitzats a l'estranger i la resposta a emergències en aquest àmbit.

–Formació: el centre nacional de formació realitza totes les formacions de Creu Roja Andorrana, ja siguin destinades als



ES FOMENTA LA PARTICIPACIÓ D'INFANTS I JOVES EN ELS PROJECTES

membres de l'entitat o persones externes.

–Difusió dels valors institucionals: la promoció de la participació voluntària i desinteressada de les persones físiques i jurídiques, públiques o privades, en les activitats i en el sosteniment de la institució per al compliment dels

seus fins. També s'ocupa de la difusió, ensenyament i defensa del dret internacional humanitari i dels drets humans fonamentals.

–Transport sociosanitari: és un transport adaptat a persones que presentin problemes motors, sensorials, mentals o altres causes justificades que impedeixen que

CREU ROJA TAMBÉ PREN PART EN OPERACIONS INTERNACIONALS

puguin accedir, per si mateixes, amb l'ajuda de familiars o utilitzant el transport públic, a centres sanitaris o d'àmbit social, utilitzant mitjans de transport adaptats.

Els set principis fonamentals garanteixen la continuïtat del Moviment de la Creu Roja i de la Mitja Lluna Roja i la seva tasca humanitària són:

–Humanitat: prevenir i alleujar el patiment de l'ésser humà en totes les circumstàncies.

–Imparcialitat: no fer cap distinció de nacionalitat, raça, religió, condició social ni credo polític.

–Neutralitat: el moviment s'absté de prendre part per un bàndol o l'altre.

–Independència: és independent dels poders públics.

–Caràcter voluntari: actua desinteressadament i per altruisme.

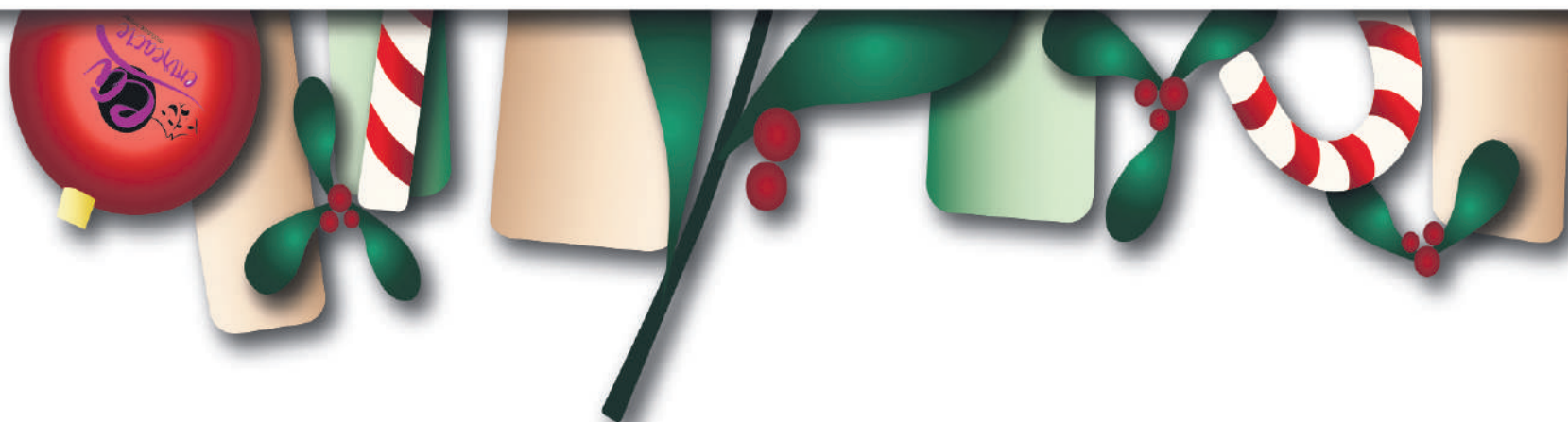
–Unitat: a cada país només hi pot haver una societat de la Creu Roja o de la Mitja Lluna Roja.

–Universalitat: totes les societats tenen els mateixos drets i el deure d'ajudar-se mútuament.



L'Escola de Teatre Entreacte us volem desitjar...

BONES FESTES!



MANS UNIDES

Vetllant cada dia per un món millor

DES DEL 1982 ES FINANCEN PROJECTES DE DESENVOLUPAMENT A DIVERSOS PAÏSOS DE L'ÀFRICA, L'ÀSIA I L'AMÈRICA LLATINA

Mans Unides és una organització no governamental per al desenvolupament (ONGD) de voluntaris, catòlica i sense ànim de lucre, que des del 1960 lluita contra la fam, la malnutrició, la pobresa, la malaltia, el subdesenvolupament, la falta d'instrucció i contra les seves causes.

L'any 1982 es va realitzar la primera campanya de Mans Unides a Andorra, seguint l'esperit de l'ONG espanyola Manos Unidas. Part de la recaptació es va destinar a la campanya de Mans Unides del bisbat d'Urgell.

Els principals objectius de l'entitat són finançar projectes de desenvolupament (educatius, socials, sanitaris i agropecuaris), principalment a països de

l'Àfrica, de l'Àsia i de l'Amèrica llatina. La finalitat dels projectes és millorar les condicions de vida de les poblacions.

És possible col·laborar amb Mans Unides durant tot l'any, aportant donatius als comptes bancaris que l'ens té oberts a les principals entitats financeres del país. També es pot fer una aportació econòmica a la col·lecta de

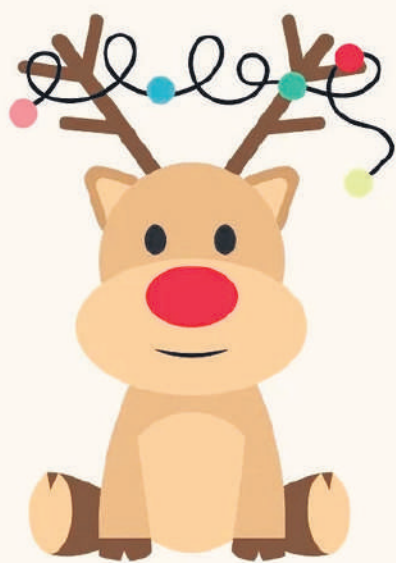
L'ONG TREBALLA AMB ORGANITZACIONS QUE ACTUEN SOBRE EL TERRENY

Mans Unides organitzada durant el mes de febrer. Així mateix, també hi ha la possibilitat de participar en les diferents activitats i campanyes promogudes.

Mans Unides treballa amb organitzacions molt diverses que actuen sobre el terreny, les quals sol·liciten finançament per dur a terme els projectes, justificant la seva necessitat i la població beneficiària. Quan es fa arribar un projecte, s'estudia acuradament. Un cop realitzat aquest pas, la junta de Mans Unides avalua la iniciativa, que se sotmet a votació. Quan el projecte queda aprovat, el sol·licitant rep la confirmació i després de la campanya s'envien els diners necessaris per posar-lo en marxa.



Bon Nadal



Feliç 2025



COVIMA
ENDING+

El nostre equip de Covima desitja als nostre clients i amics bon Nadal i feliç any nou

**Us desitgem unes molt
BONES FESTES!**



MÚSICA PER VIURE JUDIT RIBAS

El poder transformador de la música

L'ASSOCIACIÓ DESENVOLUPA PROJECTES A L'AMÈRICA CENTRAL I AL CARIB

La música és un llenguatge universal, un pont entre cultures i persones que, a més de generar emocions, té el poder de transformar vides. Això és precisament el que guia l'Associació Música per Viure Judit Ribas, una entitat sense ànim de lucre que treballa incansablement per millorar el futur dels infants i joves mitjançant l'ensenyament musical.

L'associació va néixer com a homenatge a Judit Ribas, una persona apassionada per la música i compromesa amb la capacitat d'aquest art per transformar

la societat. La seva dedicació al món musical i la seva creença en el potencial humà van inspirar familiars i amics a fundar l'entitat. Així, van decidir que el millor llegat per a ella seria continuar la seva tasca, portant la música a llocs on, per manca de recursos o oportunitats, no és fàcil accedir-hi.

Des del seu inici, l'organització ha estat fidel a la seva missió: fer de la música una eina de desenvolupament personal, educatiu i social per a infants i joves en situacions vulnerables. Amb seu al



ES PROMOU LA INCLUSIÓ SOCIAL A TRAVÉS DE LA INTERPRETACIÓ

Principat d'Andorra, l'entitat ha aconseguit expandir el seu impacte fins a comunitats de Centreamèrica i el Carib.

L'Associació Música per Viure té uns objectius tan clars com ambiciosos. La seva raó de ser es fonamenta en quatre pilars principals:

–Promoure la inclusió social: la pràctica musical esdevé un espai segur on nens i joves poden créixer, connectar i desenvolupar habilitats essencials com la disciplina, el treball en equip i la confiança.

–Facilitar l'accés a l'educació musical: l'entitat ofereix forma-



Bon Nadal i Bones festes!

Des de la Fundació Privada Nostra Senyora de Meritxell us donem les gràcies per la vostra confiança, dedicació i suport per fer realitat la plena inclusió.



FUNDACIÓ PRIVADA
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL

ES FOMENTEN VALORS DE COHESIÓ, CONVIVÈNCIA I COMUNITAT

ció gratuïta a infants i a joves que, d'una altra manera, no tindrien accés a aquesta experiència enriquidora.

–Desenvolupar projectes comunitaris: la música esdevé un punt de trobada per a tota la comunitat, fomentant valors de cohesió i convivència.

–Crear oportunitats futures: l'ensenyament musical obre portes, tant des del punt de vista acadèmic com professional, permetent que els joves somiïn en un futur millor.

Un dels projectes més rellevants de l'associació es troba al barri René Cisneros de Managua, a Nicaragua. Aquest projecte musical comunitari està dirigit a nens i joves de fins a 18 anys i ofereix activitats musicals gratuïtes com a part d'un programa integral de suport social.

El projecte no tan sols els ensenya música, sinó que també els proporciona un entorn estructurat i positiu, allunyant-los de situacions de risc. Aprendre a tocar un instrument o formar part d'una orquestra genera un canvi



significatiu en la seva autoestima i actitud davant la vida.

A més, l'associació organitza actes i activitats a Andorra per donar visibilitat a la seva tasca. Es duen a terme concerts, jornades solidàries i iniciatives per captar socis, voluntaris i donacions. Aquestes activitats, sovint plenes de sensibilitat i compromís, permeten teixir vincles entre la comunitat andorrana i el projecte a Centreamèrica.

Les històries que sorgeixen d'aquest projecte són testimoni de l'impacte transformador de la música. Infants que han trobat una passió, famílies que han redescobert l'esperança i comunitats que han aconseguit cohesionar-se a través de l'harmonia. Cada nota tocada, cada acord après és una passa més cap a un futur més just i equitatiu.

Per als fundadors i col·laboradors de Música per Viure, la música no és només una disciplina artística: és una llavor de canvi que creix allà on es planta, demostrant que fins i tot en entorns difícils és possible somiar, créixer i prosperar.

L'èxit de l'associació es deu, en gran part, a la implicació de les persones que hi participen. Voluntaris, socis i donants fan possible que els recursos arribin als que més ho necessiten. A través de les seves accions, conviden tothom a sumar-se a aquest projecte solidari.

suc^a suc

Gràcies per tot allò que hem compartit aquest any

Bones festes!

COOPERAND

Solidaritat que traspassa fronteres

L'ONG DESENVOLUPA PROJECTES EDUCATIUS, SANITARIS I D'INCLUSIÓ SOCIAL A L'AMÈRICA LLATINA

Cooperand amb Llatinoamèrica és una organització no governamental (ONG) andorrana que s'ha convertit en un referent en cooperació internacional, gràcies a la seva dedicació a millorar les condicions de vida de les persones més vulnerables a la regió.

Cooperand va néixer amb la voluntat de donar resposta a les situacions de pobresa, exclusió social i falta d'oportunitats que afecten moltes comunitats de l'Amèrica Llatina. Des del principi, l'entitat ha tingut una missió clara: promoure el desenvolupament humà i social, amb un enfocament especial en l'educació, la salut, la nutrició, la formació professional i la inclusió social.

L'ONG actua amb una perspectiva integral, posant al centre les persones, famílies i comunitats. A través de projectes a llarg termini, treballa per oferir eines que permetin generar oportunitats reals i sostenibles per a col·lectius en situació de vulnerabilitat.

L'entitat estructura la seva activitat en diversos eixos:

–Educació i reinserció social. Un dels pilars fonamentals de Cooperand és l'educació, entesa com la clau per trencar el cicle de la pobresa. L'organització desenvolupa programes de formació i capacitat per a menors, joves i dones. Aquests projectes ofereixen suport educatiu, formació en habilitats professionals i acompanyament per afavorir la inserció en el mercat laboral.

–Salut i nutrició. Els programes de salut i nutrició són una altra de les prioritats de Cooperand. L'organització treballa en la mi-

S'ACTUA AMB PERSPECTIVA INTEGRAL I INICIATIVES A LLARG TERMINI



LA 'CADENA DE VOLUNTARIS' BUSCA MOBILITZAR LA SOCIETAT CIVIL

llora de l'accés als serveis sanitaris bàsics: això inclou campanyes de prevenció, tallers d'educació sanitària i suport a centres de salut locals. Pel que fa a la nutrició, Cooperand impulsa iniciatives per combatre la malnutrició infantil i millorar l'alimentació de famílies en situació de pobresa.

Un dels projectes més emblemàtics de Cooperand és la *Cadena de Voluntaris*, una iniciativa que busca mobilitzar la societat civil i fomentar una ciutadania compromesa. El programa facilita el voluntariat en diversos projectes, oferint l'oportunitat de contribuir en accions solidàries.



ZONA
ASSEGURANCES



Desitgem als nostres
clients i amics
Bones Festes



CORREDORIA D'ASSEGURANCES ON EL SERVEI ÉS EL MÉS IMPORTANT



ZONA ASSEGURANCES ①

C/ Callaueta, núm. 19
ANDORRA LA VELLA

T. + 376 800 201
M. + 376 356 777

ZONA ASSEGURANCES ②

C/ de la Sardana, núm. 21
Local 4 **ANDORRA LA VELLA**

T. + 376 800 210
M. + 376 356 304

ZONA ASSEGURANCES ③

Plaça del Consell, núm. 9
ENCAMP

T. + 376 800 202
M. + 376 356 777

ZONA ASSEGURANCES ④

C/ Doctor Palau, 48 Baixos
SANT JULIÀ DE LÒRIA

T. +376 800 203
M. +376 356 777

COMPANYIA INTERNACIONAL DEL BRILLANT



Desitgem als nostres clients i amics
BON NADAL I FELIÇ 2025



*Únic despatx d'Andorra especialitzat exclusivament
en venda de diamants i or d'inversió*



MANEL CASTILLO

Gemmòleg especialista en diamants. Membre HRD (consell sup del diamant) Amberes.

Col·legiat núm. 3136 Jorg

Tel.: 00 376 866 157 / 339 382 · email: macscib@gmail.com · Av. Doctor Mitjavila, 17 baixos. Andorra la Vella

UNICEF ANDORRA

Protegir i ajudar els infants

LA SEVA MISSIÓ ÉS DEFENSAR ELS OBJECTIUS DE LA CONVENCIÓ DELS DRETS DE LA INFÀNCIA

El comitè nacional d'Andorra per a l'Unicef es va constituir l'any 1994 com a organització no governamental, sense ànim de lucre, per donar suport als objectius i al mandat del Fons de les Nacions Unides per a la Infància (Unicef). La seva missió es basa a defensar i promoure els objectius i els principis de la convenció dels drets de la infància, i aconseguir que aquests drets es converteixin en principis ètics perdurables i en normes de conducta internacionals, a la vegada que siguin considerats part integrant del progrés humà.

Unicef Andorra, que treballa en projectes tant a dins com a fora del país, obté els ingressos, d'una banda, de contribucions voluntàries tant del sector privat com de les administracions públiques. D'altra banda, els ciutadans que hi vulguin contribuir també poden fer-ho o bé amb donacions puntuals o fent-se'n socis a través de la web www.unicef.ad.



EL COMITÈ NACIONAL ES VA CONSTITUIR L'ANY 1994 COM A ONG

L'Unicef treballa per assolir els següents objectius:

–Defensar i promoure els objectius i els principis de la convenció dels drets de la infància.

–Mobilitzar els recursos suficients per finançar els programes que es duen a terme en més de 150 països en vies de desenvolupament.

–Donar resposta a les emergències humanitàries que afecten els infants i les famílies.

–Promoure la capacitat de participació dels infants i joves perquè donin la seva opinió i es responsabilitzin de totes les accions que els afecten de manera

COMERC LUIS

ESPANYA

*Desitgem als nostres clients i amics
Bones Festes*

BOTIGA ESPECIALITZADA EN PRODUCTES PER A MASCOTES, EN ALIMENTACIÓ, HIGIENE, JOGUINES, ACCESSORIS I COMPLEMENTS...

També podràs trobar una infinitat de productes per a la teva mascota: rèptils, cavalls, ocells, peixos...

Pinsos per a gossos i gats.

Horari de 9.00 a 13.30 h i de 15.30 a 20.00 h

DIUMENGE TANCAT



FERRETERIA - Claus de tota mena - Licors i tabac - Plantes i flors naturals - RAMS DE FLORS per encàrrec

VENDA I SERVEI A DOMICILI GRATUÏT A TOTES LES PARRÒQUIES

Royal Canin, Gosbi, Dingo, Cooking, Era i molt més...



Av. Rocafort, 29 (Les Arades, local 2 i 3) Sant Julià de Lòria



+376 846 569



+376 370 569



espanyacomerc@gmail.com



Troppo de professionisti

directa.

–Promoure la solidaritat donant a conèixer la situació dels infants als països més pobres o en situació de conflictes o emergències, i comprometre persones, entitats i empreses perquè donin suport econòmic per aconseguir que tots els infants del món tinguin l'oportunitat per tenir un desenvolupament integral.

Entre els projectes internacionals en què està participant actualment Unicef Andorra hi ha:

–**Madagascar:** la vulnerabilitat de Madagascar al canvi climàtic està amenaçada pels sistemes insostenibles que hi ha actualment al país. L'expansió dels sistemes d'energia sostenible a Madagascar serà fonamental per ajudar les comunitats a ser més resilientes als efectes del canvi climàtic i construir un futur més verd per al país. L'Unicef treballa per accelerar el desplegament de sistemes d'aigua alimentats per energia solar a 20 pobles afectats per la sequera al sud de l'illa. L'impacte a llarg termini d'aquestes infraestructures serà significatiu. No tan sols aportarà més resiliència climàtica per a les comunitats afectades per la sequera i reduirà les emissions de carboni, també es crearan noves oportunitats per a l'ocupació, com ara operacions i treballs de manteniment, donant suport a un nou innovador sector energètic dins del país.



MADAGASCAR I L'AFGANISTAN CENTREN L'ACCIÓ INTERNACIONAL

–**Afganistan:** l'Unicef treballa per establir espais d'acollida per a les dones i les nenes a les comunitats locals. Sovint són l'únic lloc on les dones poden socialitzar, aprendre, rebre habilitats o obtenir suport legal i psicològic. Dins del sector sanitari, es dona suport a una atenció materna de

qualitat. I, dins de la higiene, es proporciona informació i subministraments perquè les dones i les nenes puguin gestionar la seva salut i higiene menstrual. Quant a nutrició, es proporcionen suplementos vitamínics per prevenir l'anèmia entre les adolescents. Per als infants de les

TAMBÉ ES DESENVOLUPEN DIVERSOS PROJECTES AL PAÍS

zones més pobres i remotes de l'Afganistan, inscriure's en el sistema d'educació formal pot ser un repte. I amb la decisió de les autoritats de retardar la tornada a l'escola per a les nenes des del grau 7 fins al grau 12, accedir a l'educació és encara més difícil per a aquest col·lectiu. L'Unicef fomenta una educació basada en la comunitat i proporciona material d'aprenentatge, així com formació per als professors.

L'Unicef també desenvolupa diversos projectes al país per promoure i defensar els drets dels infants:

–**Parròquies Amigues de la Infància:** aquest projecte busca implicar les parròquies en la promoció dels drets dels infants.

–**Escola Amiga d'Unicef:** l'any 2022 es va iniciar aquesta iniciativa per augmentar la implicació de les escoles en la missió de l'ONG.

–**Observatori de la Infància:** en col·laboració amb Andorra Recerca + Innovació, Unicef Andorra analitza regularment el benestar infantil al país.



Servei tècnic oficial de Socomec i Circutor



Carrer Antic Carrer Major, 17, AD500 Andorra la Vella • +376 822 030 • sipce@sipce.ad

FUNDACIÓ PRIVADA NOSTRA SENYORA DE MERITXELL

Per una societat més inclusiva

LA INSTITUCIÓ ÉS UN REFERENT EN L'ATENCIÓ A PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

La Fundació Privada Nostra Senyora de Meritxell és una institució clau a Andorra en la promoció de la inclusió social, el benestar i l'autonomia de les persones amb discapacitat intel·lectual. Amb més de 50 anys de trajectòria, ha esdevingut un referent en l'àmbit de la integració.

La fundació va ser creada l'any 1969 amb l'objectiu de donar resposta a les necessitats d'una part de la població que, fins aleshores, no disposava de recursos adaptats a la seva realitat. Inspirada pels valors de solidaritat i inclusió, l'entitat ha evolucionat al llarg de les dècades, ampliant els serveis i adaptant-se als canvis socials i normatius.

La missió principal de la fundació és garantir que tothom tingui les mateixes oportunitats per participar plenament en la societat. Això inclou facilitar recursos, suport i eines per millorar la qualitat de vida de les persones amb necessitats especials.



FACILITA RECURSOS,
SUPPORT I EINES
PER MILLORAR LA
QUALITAT DE VIDA

Els pilars de la seva acció són:
-**Promoció de l'autonomia personal:** treballar perquè les persones desenvolupin al màxim les seves capacitats.

-**Inclusió laboral i educativa:** crear oportunitats reals i adaptar-les tant en l'àmbit formatiu com en el mercat laboral.

-**Suport familiar:** acompanyar les famílies en la gestió de les seves responsabilitats i proporcionar recursos.

-**Sensibilització comunitària:** fomentar una societat més conscient, oberta i inclusiva.

Entre els serveis que ofereix la fundació destaquen:

ES PROMOU
L'AUTONOMIA I LA
INTEGRACIÓ LABORAL
I EDUCATIVA

-**Centre d'atenció directa:** instal·lacions adaptades per a activitats educatives, terapèutiques i de lleure.

-**Formació i capacitació:** programes adaptats per adquirir habilitats que facilitin la integració laboral.

-**Habitatge:** alternatives de residència per a persones que necessiten un entorn adaptat.

-**Suport terapèutic:** atenció psicològica, logopèdica i fisioteràpia, entre d'altres.

-**Oci i cultura:** organització d'activitats que promouen la integració social i el desenvolupament personal.

Tot l'equip
d'Electrofred Rosell
us desitja Bones Festes

ELECTROFRED

ROSELL, S.L.

Carretera d'Os de Civís (Aixovall). Edifici Electrofred Rosell, Sant Julià de Lòria
Telèfon: 843 903 - Telèfon d'urgències: 330 032 (dies festius)
 electrofred@andorra.ad

AINA

Compartir valors i amistat

EL CENTRE DE LLEURE ES VA CREAR EL 1976 I LA PRIMERA CASA DE COLÒNIES VA OBRIR EL 1982

Un dels projectes socials més emblemàtics per al Principat es va començar a gestar l'estiu del 1976: l'entitat de lleure infantil i juvenil AINA, inicialment coneguda com a colònies populars de Canillo. Tot i que l'actual casa de colònies no es va inaugurar fins al 1982, les primeres activitats i campaments ja es van començar a celebrar ara fa 48 anys. En aquella primera edició hi van participar una quarantena de nens, una part dels quals estaven allotjats a l'antiga rectoria i la resta en tendes de campanya. Mossèn Ramon, l'impulsor del projecte, ben aviat es va veure desbordat per l'allau d'inscripcions. Estiu rere estiu, el nombre de nens creixia i es feia necessària una infraestructura digna. El 1979, any de col·locació de la primera pedra de la casa de colònies, ja hi havia més de 100 participants apuntats.

Abans d'aquest projecte, el rector canillenc treballava de

manera molt activa en els campaments que organitzava el Consell General, que es van deixar de fer el 1972. Molts infants passaven l'estiu tancats a casa o voltant pel carrer, fins que el 1975 va passar una desgràcia. Un nen del Pas, mentre era a casa i els pares treballaven, va calar foc al pis. Aleshores, es va fer necessari activar una iniciativa pensada per al lleure dels infants.

Amb els anys, AINA ha ampliat els serveis i les dependències. A part de l'edifici central, amb un centenar de places, hi ha bordes adjacents, una àrea poliesportiva, el Casal Sant Serni al cen-

AMB ELS ANYS
S'HAN AMPLIAT
ELS SERVEIS I LES
DEPENDÈNCIES



CADA ESTIU UNS
800 INFANTS
PASSEN PER LES
COLÒNIES D'AINA

tre de Canillo i una altra borda al poble de Meritxell. En el decurs de l'any poden passar per AINA entre 9.000 i 10.000 persones. Pel que fa a les colònies d'estiu, donen cabuda a prop de 800 infants i joves.

Des d'AINA també s'ajuda les famílies que no tenen prou recursos per pagar les colònies. El que es recapta amb els ciris, la venda de records, a les noces o els bateigs, serveix per crear un fons per pagar beques als infants. I també hi ha famílies que apadrinen algun nen. Els problemes econòmics no han de ser un impediment per fer colònies.



KÖMMERLING®
sistemes per a finestres

Hi ha sensacions que són difícils d'explicar



Aïllar-se de tot

► Si busca un excel·lent aïllament acústic i tèrmic, si desitja que els perfils de les seves finestres s'adaptin a qualsevol disseny o estil arquitectònic i si a més valora la relació qualitat/preu...

ART I VIDRE aconseguirà proporcionar-li les sensacions que busca per a la seva llar



Fabricant oficial del Club Kömmerling

Art i Vidre
Meritxell

Taller: Ctra. la Comella, 41
Ed. Encorces, 2n nivell
ANDORRA LA VELLA
Telèfon: 86 42 01
artividre@andorra.ad

www.artividre.com

CÀRITAS ANDORRANA

Compromís amb els més vulnerables

L'ENTITAT PROPORCIONA SERVEIS I SUPORT PER COBRIR LES NECESSITATS MÉS BÀSIQUES

Càritas Andorrana és una institució amb una llarga trajectòria de servei i compromís amb els més vulnerables de la societat andorrana. Des de la seva fundació l'any 1979, l'entitat ha tingut una missió clara, basada en els valors del cristianisme, que consisteix a fomentar la justícia social i la dignitat humana. D'aquesta manera, ha centrat els seus esforços a donar suport a les persones que es troben en situacions de dificultat.

L'objectiu principal de Càritas Andorrana és ajudar les persones en situació de vulnerabilitat, oferint-los serveis que cobreixen necessitats bàsiques, proporcionen suport emocional i promouen la inclusió social. Aquesta tasca es porta a terme amb el suport de professionals qualificats i una xarxa de voluntariat que exemplifica el compromís comunitari.

Entre els serveis que proporciona cal destacar:



EL BANC D'ALIMENTS GARANTEIX L'ACCÉS ALS PRODUCTES ESSENCIALS

–Acollida i acompanyament. Un dels pilars de l'activitat de Càritas és l'acollida. L'entitat ofereix un espai segur i de suport on les persones poden expressar les seves necessitats i preocupacions. A través d'un acompanyament personalitzat, es treballa per millorar la seva autonomia i qualitat de vida.

–Banc d'aliments. El banc d'aliments és un servei clau que garanteix l'accés a productes alimentaris essencials per a famílies i individus que es troben en risc de pobresa. Aquest projecte també inclou campanyes de recollida d'aliments i col·laboracions

Ascensors Principat

En aquestes festes, pugem junts cap a noves alçades de felicitat, èxit i prosperitat.

Bones festes i felix any nou 2025!

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

amb empreses i entitats andorranes.

–Rober. Mitjançant la recollida i distribució de roba, el rober no tan sols cobreix una necessitat bàsica, sinó que també contribueix a la sostenibilitat promovent l'economia circular. Aquesta iniciativa permet que la roba tingui una segona vida i ajuda a reduir l'impacte ambiental.

–Atenció psicològica i jurídica. Moltes persones en situació de vulnerabilitat també necessiten suport psicològic per fer front a l'estrès i les dificultats emocionals. A més, l'assessorament jurídic és fonamental per ajudar-les a comprendre els seus drets i accedir als recursos legals disponibles.

–Habitatge. L'accés a un habitatge digne és una de les prioritats de Càritas Andorrana. L'organització treballa per oferir solucions d'habitatge temporal o permanent per a aquelles persones que es troben en situacions d'emergència.

A més, des de Càritas Andorrana també s'ofereixen diversos serveis complementaris:

–Sensibilització. Una de les prioritats de la institució és educar i sensibilitzar la població sobre les causes i les conseqüències de la pobresa. Mitjançant campanyes periòdiques, tallers i activitats, busca implicar la societat en la lluita per una Andorra més equitativa.



ES PROPORCIONA ASSISTÈNCIA PSICOLÒGICA I JURÍDICA

–Atenció a persones grans i soles. L'acompanyament a les persones grans, especialment les que viuen soles, és una part fonamental de la seva tasca. Això inclou suport emocional i ajuda per accedir a recursos socials.

–Col·laboració amb el centre penitenciari. Càritas també col·labora amb el sistema penitenciari d'Andorra per garantir que les persones internes sense recursos tinguin accés a serveis bàsics.

–Reforç escolar. Es fomenten les capacitats i les potencialitats d'infants i joves a través de l'accés a l'educació i la formació en igualtat d'oportunitats mitjan-

LA TASCA DELS VOLUNTARIS ÉS L'ESSÈNCIA DE LA INSTITUCIÓ

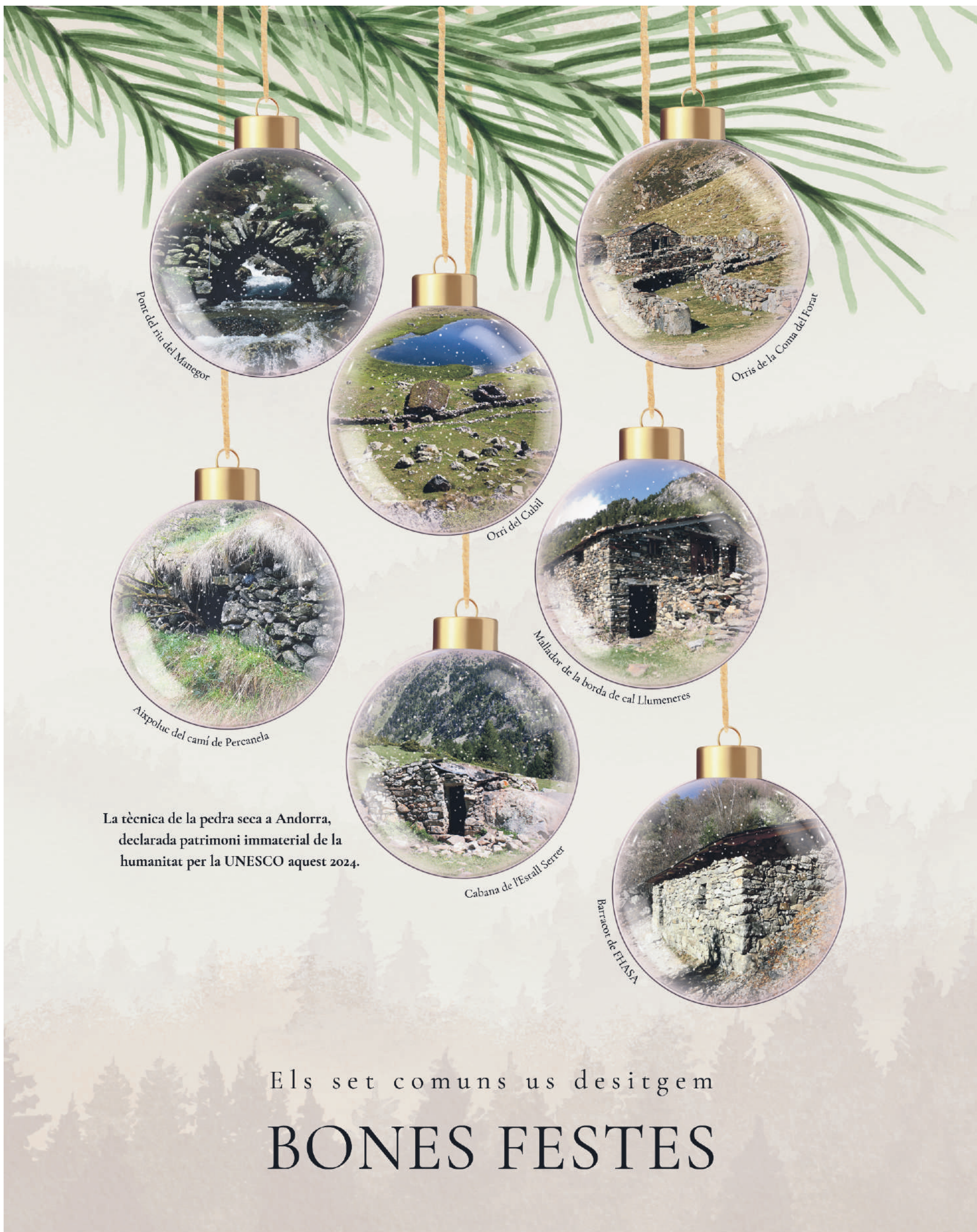
çant activitats lúdiques que promoguin el creixement personal i humà i en valors.

Gràcies a una àmplia xarxa de suport formada per la societat civil, diverses entitats privades i institucions públiques, Càritas Andorrana ha esdevingut un pilar essencial en la lluita contra la desigualtat al Principat. El seu treball constant és un recordatori del poder de la solidaritat i el compromís col·lectiu per construir un futur millor per a tothom.

En aquest context, el voluntariat és l'essència de Càritas Andorrana. La participació ciutadana és clau per mantenir la vitalitat dels seus projectes i per sensibilitzar la societat sobre la importància del compromís solidari.

A més, cal destacar que, com a membre de Càritas Europa i Càritas Internationalis, l'entitat també està involucrada en projectes globals per combatre la pobresa i promoure el desenvolupament sostenible en altres països.





La tècnica de la pedra seca a Andorra,
 declarada patrimoni immaterial de la
 humanitat per la UNESCO aquest 2024.

Els set comuns us desitgem
BONES FESTES



COMÚ DE CANILLO



COMÚ D'ENCAMP



COMÚ D'ORDINO



COMÚ DE LA MASSANA



COMÚ
 D'ANDORRA LA VELLA



COMÚ
 DE SANT JULIÀ DE LÒRIA



COMÚ
 D'ESCALDES-ENGORDANY