

AQUÍ en COX

Periódico de información local, bimestral y gratuito - Síguenos a diario en www.aquiencox.com o en   

«Nunca he sido pobre, solo he estado sin dinero. Ser pobre es un estado mental y no tener dinero es una condición temporal». Mike Todd (productor de cine y teatral)

Cambiar la vida a través del deporte



El Club de Atletismo Kilometricox surge por el interés de los deportistas locales y ha generado un gran interés. De hecho, en nuestra población han pasado de correr cuatro personas a 90 en dos años. Da igual el nivel y la edad, puesto que el objetivo principal es el de tener ganas y deseo de cumplir metas y objetivos. Págs. 30 y 31



Constitución

Sin duda emotivo fue el día de homenaje a nuestra Constitución en el que se reconoció el trabajo altruista de ciudadanos y asociaciones. «Es para nosotros un privilegio contar con aquellos que dedican parte de su tiempo y esfuerzo para ayudar a los demás», fueron las palabras dichas por el Alcalde en agradecimiento a su predisposición y dedicación a favor de otras personas. Pág. 3

Márgenes del río Segura



Es urgente una limpieza de los márgenes y cauce del río Segura para evitar desgracias. Pág. 4

NEUMÁTICOS DE TODAS LAS MARCAS AL MEJOR PRECIO
ALINEACIÓN DE DIRECCIÓN POR LÁSER
MECÁNICA EN GENERAL

PIDE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
DEJA TU COCHE EN LAS MEJORES MANOS

Nº1 en CALIDAD Y PRECIO



ALINEADO GRATIS PRESENTANDO ESTE ANUNCIO

Les deseamos un Feliz y Seguro 2018



C/ Eralta, 67 (Ctra. Almoradí-Dolores)
03160 ALMORADÍ (Alicante)
Tlf: 608 638 370

Charla-coloquio del pediatra Carlos González en Cox

El prestigioso doctor González defiende una educación de los hijos basada en el amor, el respeto y la libertad frente al castigo o la excesiva disciplina

MARÍA LUISA CABALLERO

La charla que dio en Cox el prestigioso pediatra, Carlos González, en el Auditorio Municipal, fue todo un éxito de asistencia y de participación.

El pediatra explicó, durante la conferencia, que la experiencia de convertirse en padres es un proceso transcendental en la vida de cada uno de nosotros. En un difícil, pero embriagador, ejercicio de amamantar los hijos, es necesario apoyo, una red de apoyo, que hoy en día en esta sociedad tan individualista es difícil encontrar.

El apoyo es vital para los padres

Sentirse arropado antes y después del nacimiento de un hijo, así como estar en contacto con otros padres que comparten valores e inquietudes, es absolutamente vital para una madre y un padre.

Estas han sido algunas de las razones por las que el pasado viernes 15 de diciembre el Ayuntamiento organizó una conferencia con el pediatra Carlos González, con un aforo casi lleno del Auditorio.



Carlos González ahondó en algunas de las cuestiones que más angustian a los padres y que les llevan a cuestionarse algunas de las teorías que fácilmente se dan por hecho. Por ejemplo, el uso de la fuerza, del castigo o de la excesiva disciplina. En este sentido el doctor González defiende una educación basada en el amor, el respeto y la libertad.

¿Por qué lloran los niños?

Otro de los temas que se plantean los padres es la forma en la que afrontar uno de los problemas que más conflictos genera en las familias. ¿Cómo actuar cuando los niños no quieren dormir solos? ¿Por qué lloran? ¿por qué llaman nuestra atención? ¿Por qué tienen celos? ¿Se mal acostumbran a los brazos? Estas fueron algunas de las cuestiones

que se trataron y que más interés levantaron entre el público asistente.

Parece estar claro que los padres necesitan sostén, acompañamiento, comprensión y resguardo de otros miembros de la

Amamantar a los hijos necesita una red de apoyo difícil de encontrar

familia y amistades. Sin embargo, en algunos momentos cruciales de su vida como padres se encuentran ante encrucijadas que no saben cómo resolver.

La presencia del prestigioso pediatra en Cox trató de arrojar algo de luz ante esos momentos de incertidumbre de los padres y sobre todo a infravalorar algunas de cuestiones que siempre se dan por hecho en pos de seguir los instintos de ternura que los padres tienen de manera innata.

Formación y experiencia

Carlos González es licenciado en medicina en la Universidad

Autónoma de Barcelona, y tiene la especialidad de Pediatría.

Es fundador y presidente de ACPAM (Asociación Catalana Pro Lactancia Materna) desde 1991. Desde esta asociación ha dirigido e impartido docencia en más de 100 cursos sobre lactancia materna para profesionales de la salud.

También ha dado conferencias para profesionales o público general en Alemania, Andorra, Argentina, Austria, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, El Salvador, España, Estados Unidos, Francia, Grecia, Guatemala, Honduras, Irlanda, Italia, Luxemburgo, México, Panamá, Paraguay, Perú, Polonia, Reino Unido, República Dominicana, Rusia, Uruguay y Venezuela.

Desde 1994 colabora habitualmente en la revista Ser Padres, donde atiende un consultorio sobre lactancia y alimentación infantil. También ha colaborado con otras publicaciones, como las revistas Tu Bebé, Mente Sana, Lecturas, la desaparecida Única o el diario en catalán Ara.

“La educación debe estar basada en el amor, el respeto y la libertad”
(Carlos González)



Cestas de Navidad para nuestros mayores

El Ayuntamiento de Cox ha entregado, un año más, la tradicional cesta de Navidad a las personas mayores del municipio. Se han repartido aproximadamente 850 cestas, que elevan un montante de 12.874 euros.

Con estos obsequios lo que se pretende es que los más mayores también celebren las navidades como se merecen. Es una época del año en la que todos agradecen que se piense en ellos.

Cox + LIMPIO contigo

Ten conciencia...
RECICLA

Elimina de forma selectiva la basura.
Colabora con el medio ambiente
y da vida al planeta.



**VIDRIO
PAPEL
ACEITE
ROPA - PILAS
ELECTRODOMÉSTICOS**

No nos dejes tiradas



Mantengamos los parques
y calles del pueblo limpias.
**No tires al suelo
lo que no tirarías
en tu casa.**

AYUNTAMIENTO DE COX - Concejalía de Medio Ambiente



La solución
esta en
tus manos

**Deposita nuestros excrementos
en las papeleras.**

**La sanción por no cumplir la
normativa es de 300 euros.**



El Ayuntamiento de Cox reconoce el trabajo altruista de ciudadanos y asociaciones

El alcalde, Francisco Cámara, ha destacado que "es para nosotros un privilegio contar con personas y asociaciones que dedican buena parte de su tiempo a ayudar a los demás"

MARÍA LUISA CABALLERO

El Ayuntamiento de Cox celebró, el pasado 6 de diciembre, el Día de la Constitución Española de 1978, con una mención y reconocimiento especial para aquellas personas y asociaciones que realizan una labor desinteresada en beneficio de nuestra comunidad.

Así, la Corporación municipal, junto a concejales de distintos grupos políticos, celebró el 39 aniversario de nuestra Constitución, como ya es tradicional, con la presencia de aquellos que representan a Cox tanto dentro como fuera de nuestro pueblo. Contamos también con nuestra banda de música, 'La Armónica de Cox', y las reinas y damas de las fiestas.



«Es para nosotros un privilegio contar con aquellos que dedican parte de su tiempo a ayudar a los demás»
F. Cámara

Día de la Constitución solidario

La lectura de algunos artículos de la Constitución, por parte de los presentes, sirvió para conocer mejor los principios y valo-

res que defiende nuestra Carta Magna. Y como referente de los mismos la igualdad de todos ante la ley. Una igualdad que a veces no es efectiva, como consecuencia de las desigualdades sociales, y que hacen que muchas personas de nuestro entorno carezcan de los más mínimos recursos con los que tener una vida digna.

En ese sentido se ha expresado el alcalde de Cox, Francisco Cámara: "en la sociedad actual existen grandes desigualdades entre las personas. Por eso consideramos que es de justicia reconocer la labor de ciudadanos y asociaciones que trabajan altruistamente para ayudar a los

que más los necesitan, no sólo económicamente, sino también a través de iniciativas que fomentan la integración o que colaboran para ayudar en la investigación para la lucha contra algunas enfermedades".

Esta colaboración desinteresada ha sido el motivo escogido por el Ayuntamiento de Cox para seleccionar a los que dedican parte de su tiempo en atender las necesidades de los demás.

Los galardonados

Este año el Ayuntamiento ha reconocido la labor de algunas de estas personas o colectivos: M^a Carmen Pineda y Pepico, por su labor al frente de la enseñan-

za de español para extranjeros; Joaquín Navarro Santo y José Navarro Carmona, por ejercer de porteros de las puertas de acceso al Castillo; Vicente Vicente Vidal por el cuidado del jardín cercano a su casa; asociación Contra el Cáncer de Cox; Cáritas parroquial y la asociación de Familiares Enfermos de Alzheimer.

Todos ellos son piezas esenciales para visibilizar que, a pesar de todo, todavía persisten importantes desigualdades que impiden que la sociedad avance al mismo ritmo para todos.

Tal y como ha explicado el alcalde, Francisco Cámara, "en nombre del Ayuntamiento de Cox, es para nosotros un honor

tener el privilegio de contar entre nuestros ciudadanos con personas y asociaciones que dedican buena parte de su tiempo a ayudar a los demás".

Un estímulo a su labor

Todos ellos han agradecido el reconocimiento a la labor que realizan. Un reconocimiento expreso que, además, la asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer han querido agradecer a través de su página web.

En la misma, la Asociación explica que "recogió el distintivo nuestro presidente, D. Ramón Marhuenda, el cual agradeció el reconocimiento al Ayuntamiento de Cox, siendo un gran estímulo para continuar realizando nuestra labor. Además, también agradeció y dedicó este homenaje a los familiares y enfermos de Alzheimer, como principales protagonistas; a los trabajadores y voluntarios, por la profesionalidad en su trabajo y a los miembros de la Junta Directiva, por su labor desinteresada".

Al acto asistió la Corporación municipal junto a concejales, banda de música y reinas y damas de las fiestas



Limpieza y Salud es tu RESPONSABILIDAD

Por la buena convivencia y salud de tus vecinos, mantén limpios tus solares.
Evita así las plagas de insectos, ratas, etc...



Respetar los horarios.

Los enseres se recogen los Jueves previo aviso al 902 104 873.

Cox + LIMPIO contigo

Recuerda que debes dejar la basura en los contenedores en este horario:
Invierno: 20:00 a 22:00 h.
Verano: 21:00 a 23:00 h.

AYUNTAMIENTO DE COX - Concejalía de Medio Ambiente



La suciedad acumulada puede provocar el desbordamiento del río Segura

Agricultores y vecinos de la zona de Orihuela temen que, si la CHS no actúa rápidamente, el río se vuelva a desbordar

MARÍA LUISA CABALLERO

En diciembre de 2016, muchos municipios de la comarca de la Vega Baja sufrieron los efectos de una 'gota fría' que provocó grandes daños materiales, tanto en campos y cultivos como en carreteras y viviendas.

El río Segura, a su paso por Orihuela, se desbordó en la madrugada del 18 al 19 de ese mes y varios vecinos tuvieron que ser desalojados de sus casas. Era la primera vez que el Segura se desbordaba desde la riada de 1987, hace 30 años.

La 'gota fría' es un fenómeno característico de esta zona de España, que se produce normalmente en otoño. El aire caliente sube tan rápidamente como se enfría lo que provoca fuertes lluvias torrenciales durante un corto espacio de tiempo.

Parece que no es posible conocer anticipadamente, con exactitud, la cantidad de agua que caerá durante una gota fría en un lugar determinado. Por tanto, es necesario adoptar medidas preventivas para que, en caso de producirse, minimicen en la medida de lo posible los efectos devastadores de este fenómeno meteorológico que tantas pérdidas materiales y humanas ha provocado en esta zona del Mediterráneo.

La limpieza es fundamental

Una de las medidas esenciales, para evitar que se produzcan riadas, es mantener limpios los márgenes y cauces de los ríos, ya que la suciedad es arrastrada

por la corriente del río en caso de lluvias torrenciales, taponando los imbornales de desagüe. Estos trabajos son competencia de la Confederación Hidrográfica del Segura (CHS) y a juzgar por las imágenes obtenidas todavía no se ha realizado.

Agricultores, vecinos y políticos de la zona están denunciando "el peligro que supone la maleza, vegetación y suciedad que se acumula en el cauce y márgenes del río Segura, por el abandono y falta de limpieza durante los últimos tres años. Un peligro que puede resultar catastrófico para viviendas y cosechas, si se produce una gota fría, como ocurrió en 2016", ha explicado el alcalde de Dolores y diputado provincial, José Joaquín Hernández.

Tal y cómo ha señalado Hernández, que es vicepresidente en la Comisión de Medio Ambiente de la Diputación de Alicante, esta pasividad "incrementa el peligro de desbordamiento, pues cada año que pasa sin limpiarse hay más maleza y suciedad acumulada".

Más presupuesto para la CHS

De hecho, a principios del 2017, los diputados socialistas del Congreso elevaron al Gobierno de la Nación una pregunta para conocer las inversiones realizadas en este sentido. La respuesta del Gobierno puso en evidencia la falta de inversiones, ya que reconoció que durante todo 2016 las actuaciones realizadas fueron de algo menos de 200.000 euros. Y se han plan-

Una de las medidas esenciales, para evitar que se produzcan riadas, es mantener limpios los márgenes y cauces de los ríos

teado mociones para instar al Gobierno de España a que dote de más presupuesto a la CHS, como órgano competente para actuar en la limpieza de los caudales.

Los socialistas han indicado que la CHS anunció trabajos de limpieza de ramblas y ríos de la cuenca del Segura por valor de 12,5 millones de euros. Pero en vez de aumentar el presupuesto para estas actuaciones, lo cierto es que se ha presupuestado un 50% menos en inversiones. Así, se ha actuado en algún tramo determinado "como es el que discurre desde los Tubos del Tránsito hasta Ociopía. Esto es sólo un parche que no soluciona el problema del cauce en su parte alta".

Los agricultores y vecinos de la zona también se han puesto en jaque, ya que consideran que, en caso de una nueva riada, el dinero que se destine para paliar los daños ocasionados siempre



Joaquín Hernández, vicepresidente en la Comisión de Medio Ambiente de la Diputación de Alicante.

**«La maleza incrementa el riesgo de desbordamiento»
(José Joaquín Hernández)**

Cuesta más actuar ante una riada que prevenirla

será más elevado que el previsto para la limpieza de cauces y ríos. Por lo que plantean la prevención como la actuación más responsable, sobre todo teniendo en cuenta que, de producirse desgracias humanas, ese daño sería absolutamente irreparable.

Soluciones urgentes

Lo cierto es que los agentes implicados y afectados, como integrantes del Centro de Coordinación Municipal (CECOPAL), miembros del CHS o el Juzgado de Aguas, están manteniendo reuniones para buscar la solución más adecuada y prevenir así un posible desbordamiento de río Segura.

Sin embargo, según Hernández, parece que "dentro de estos factores no se ha tenido en cuenta el estado de suciedad del Segura. Nosotros lo que pedimos es que las actuaciones que se propongan para dar solución al problema no queden en una mera declaración de intenciones y que se doten de presupuestos".

Cabe señalar que es paradójico el hecho de que los mayores desastres que se producen, como consecuencia de los fenómenos meteorológicos y del cambio climático, vengán provocados por dos circunstancias absolutamente antagonistas como son la sequía y el exceso de lluvia. Dos factores que están afectando de manera dramática a los cultivos de la Vega Baja.



Imagen del río Segura durante las lluvias torrenciales de 2016.

Falken Tours

REISEBÜRO TRAVEL AGENCY AGENCIA DE VIAJES

Falken Tours:

La Zenia
Avda. De la Playa 1
03189 Orihuela Costa
Tel. 966730151

La Marina:

Calle Mar Baltico 8
03177 San Fulgencio
Tel. 966790004

Cruceros24

Cristobal Sanz 34
03201 Elche
Tel. 966 365 501

Cruceros 2018 con traslados desde La Zenia, Torrevieja, Quesada, La Marina y Elche incluido

18.3.2018
12 días
MSC Orchestra
desde Barcelona

desde **699€**
+ 210€ tasas



24.9.2018
11 días
MSC Meraviglia
desde Hamburgo
hasta Valencia

desde **599€**
+ 210€ tasas

8.3.2018
19 días
MSC Divina
desde Miami hasta Valencia

desde **799€**
+ 250€ tasas

15.8.2018
8 días
MSC Fantasia
desde Barcelona

desde **849€**
+ 190€ tasas

8.3.2018
19 días
MSC Divina
desde Miami hasta Valencia

Precio no incluye vuelos!
*Precio por persona en cabina doble
con pensión completa

5.11.2018
13 días
MSC Magnifica
desde Barcelona

desde **749€**
+ 210€ tasas

desde **749€**
+ 210€ tasas

8 días crucero por el mediterráneo con MSC Divina (abr-sep) / MSC Meraviglia (oct-nov) desde Valencia

	19.4.	10.5.	14.6.	28.6.	5.7.	2.8.	16.8.	23.8.	27.9.	11.10.	18.10.	8.11.
Interior Bella	399€*	399€*	449€*	499€*	599€*	849€*	799€*	699€*	499€*	499€*	499€*	399€*
Exterior Fantastica	549€*	599€*	649€*	699€*	799€*	999€*	899€*	799€*	599€*	699€*	599€*	649€*
Balcón Bella	649€*	699€*	749€*	849€*	899€*	1149€*	1099€*	999€*	699€*	799€*	799€*	749€*
Balcón Fantastica	749€*	799€*	849€*	949€*	999€*	1299€*	1199€*	1099€*	799€*	899€*	899€*	849€*

+ 190€ tasas



*Todos los precios por persona en cabina doble con pensión completa – plazas limitadas

Plurilingüismo: Riqueza cultural o uso partidario político

El Decreto del Plurilingüismo ha a florado en la Vega Baja un problema de identidad lingüística que no acepta el valenciano como lengua cooficial en este territorio de la Comunitat Valenciana

MARÍA LUISA CABALLERO

Parece que en principio todos están de acuerdo en que, como dice la sabiduría popular, “el saber no ocupa lugar”, y también en que el aprendizaje de más de una lengua es un instrumento que dota al que la aprende de una mejor forma de relacionarse con los demás. Y, por supuesto, que le habilita para desempeñar laboralmente mejores puestos que aquel que no conoce más que una lengua.

El término plurilingüe siempre ha sido la definición de alguien que posee la capacidad de expresarse en más de una lengua. Y desde luego ha tenido una connotación positiva para aquel que ha tenido el privilegio de poder acceder a una educación más completa.

Si atendemos a la definición de plurilingüismo que ofrece el Instituto Cervantes, ésta hace referencia a la presencia simultánea de dos o más lenguas en la competencia comunicativa de un individuo y a la interrelación que se establece entre ellas. Los conocimientos y experiencias lingüísticas de un individuo pueden adquirirse bien en sus entornos culturales o bien en la escuela; se organizan en sistemas que se relacionan entre sí e interactúan, contribuyendo así a desarrollar la competencia comunicativa del sujeto.

El Plurilingüismo como riqueza cultural

Para lograr el plurilingüismo, continua en su definición el Instituto Cervantes, es fundamental desarrollar tanto un repertorio lingüístico, en el que se ejerciten todas las capacidades lingüísticas que posee el individuo, como de los mecanismos que faciliten la interacción de las competencias de sus diferentes lenguas.

Las propuestas curriculares han incorporado recientemente una referencia explícita a la sensibilización de los aprendientes hacia la diversidad lingüística y cultural, y el respeto a diferentes maneras de expresarse y actuar.

De esta manera, el desarrollo simultáneo del plurilingüismo y de la interculturalidad se convierte en un proceso natural, pues las competencias lingüística y cultural respecto a cada lengua interactúan, se enriquecen mediante el conocimiento de la otra lengua y contribuyen a desarro-



Manifestación de las Ampas contra el Decreto de Plurilingüismo. Torrevieja en marzo de 2017 | Imagen de YouTube

Ha pasado de ser una aptitud deseada por todos a una gran ofensa educativa

llar destrezas, capacidades y actitudes interculturales.

Sin embargo, el término Plurilingüismo ha adquirido un matiz poco menos que perverso, si se traslada a la comarca de la Vega Baja, en referencia al modelo educativo que plantea el Conseller de Educación, Vicent Marzá, y que parece haber tenido la habilidad de convertir una aptitud deseada por todos, a una de las mayores ofensas educativas de la historia reciente de España.

Atendiendo a la jerga juvenil, podríamos decir que Marzá la ha liado parda con su Programa Plurilingüe Dinámico, al menos en la comarca más al sur de la Comunitat Valenciana, la Vega Baja.

No es lo mismo Alcoi que Torrevieja

El Conseller se emplea a fondo en explicar que el plurilingüismo tiene en cuenta realidades muy distintas y que se ajustará a un nivel determinado, teniendo en cuenta la realidad sociolingüística, para avanzar más tarde

Todos coinciden en la necesidad de despolitizar la gestión y programación de la educación

a niveles superiores. También considera que no es lo mismo su aplicación en el contexto de Alcoi o de Torrevieja. Pero lo cierto es que la comunidad educativa en la Vega Baja se ha puesto en pie de guerra ante lo que consideran un agravio sin precedentes.

Es necesario por tanto escuchar algunas de las voces que pueden ser tenidas en cuenta como líderes de opinión al respecto.

Pueden estar a favor o en contra del Decreto del Plurilingüismo, pero todos coinciden en la necesidad de despolitizar la gestión y programación de un tema tan importante como la educación. Fundamentalmente, porque se está utilizando la educación como arma arrojada con la que manipular a los ciudadanos, creando una confusión tremenda y, lo peor, un perjuicio en la enseñanza de los niños y niñas que está a merced de los cambios de gobierno y del afán

El Gobierno autonómico ha puesto en marcha iniciativas encaminadas a la formación, atención y asesoramiento lingüístico

de dejar un sello propio que perdure en el tiempo.

Un proyecto ambicioso

Manel Soler es profesor de valenciano en la Escuela de Adultos ‘El Manantial de Elche’; licenciado en Filología Catalana y firme defensor de la enseñanza de la lengua valenciana en todos los niveles educativos. En su opinión, el plurilingüismo “tiene cuestiones que se pueden mejorar, pero en zonas como la Vega Baja es complicado”.

Defiende que es un proyecto ambicioso y que, por tanto, debe ser tenido en cuenta por su implantación a lo largo del tiempo, que no está pensado para hacerse en uno ni en dos años, y pretende instaurar un proyecto ambicioso desde la educación infantil con unas dimensiones de calado que sólo se pueden valorar con tiempo. La gente tiene miedo a los cambios y hay que tener en cuenta que toda la comunidad educativa se ve afectada. Los profesores se ven afectados, los padres... y por tanto hay que verlo con la perspectiva de largo plazo.

Lo más importante de todo es que el tema de la educación y de las lenguas debe de estar despolitizado y no manipular la lengua como un tema de enfrentamiento. Lo que no hay que hacer es utilizar la lengua como fundamento político. Por otro lado, ha destacado que en la sociedad actual no tiene cabida la expresión ‘monolingüe’, algo inadmisibles en un mundo globalizado y más cercanamente europeo.

Mejor en inglés

Enrique Mellado vive en San Miguel de Salinas y es profesor del cuerpo técnico de Formación

Profesional. Ha tenido que opositar en Murcia, donde la única lengua oficial es el español. Reconoce que en la Vega Baja no se habla valenciano, y considera que el problema no radica tanto en que se enseñe la lengua valenciana a los alumnos, como en que adquiera un protagonismo tal que se prioriza frente a las demás lenguas como el castellano y el inglés, cuya proyección considera mucho más beneficiosa para el alumno.

Para él, el problema radica en el peso que adquiere el valenciano dentro de la carga lectiva del alumnado. Por lo que considera necesaria una carga lectiva adecuada a las características del alumnado y del territorio en el que vive.

También piensa que, en lo referente a comunicación, el inglés es un instrumento mucho más práctico y que les da a los alumnos una competencia mucho mejor que el valenciano, que tiene a fin de cuentas un uso regional y limitado mientras que el inglés es un código internacional.

Así mismo, echa de menos también una implicación mucho mayor de la comunidad educativa en la elaboración de los programas curriculares.

Inmersión lingüística

Manuel Pineda, diputado en las Cortes Valencianas, alcalde de Rafal y secretario general del PSOE en la Vega Baja, entiende que, aunque en la Vega Baja el valenciano no sea una lengua que se hable, el Estatuto valenciano y la Constitución española marcan el sentido en el que hay que aplicar el conocimiento y enseñanza de la lengua, ya que tanto el español como el valenciano son cooficiales en todo el territorio de la Comunitat Valenciana.

También considera que los padres que niegan a sus hijos el derecho a aprender valenciano están limitando sus opciones futuras en algunas profesiones como funcionarios. Así mismo cree que es importante el tema de la inmersión lingüística, ya que los niños de pequeños son como esponjas.

Cambio en las pruebas del valenciano

En enero también presentó Vicent Marzá la orden para regular los títulos que acreditan el conocimiento de la lengua valen-

ciana. Se trata de adaptar estos títulos a la misma normativa que se usa para cualquier lengua comunitaria.

Hasta ahora los niveles eran Elemental, Mitjà y Superior y, aunque estos no pierden su validez sin necesitar de hacer ningún trámite, a partir de ahora serán: el más bajo (el A1) no se obtendrá con un examen, sino acreditando haber realizado formación en una serie de instituciones que estén acreditadas, como la universidad o los servicios municipales, y al acabar la educación obligatoria se obtendrá el equivalente a tener el título elemental (B2).

Trabajadores de la Administración pública

La Generalitat Valenciana también ha presentado recientemente un Plan para promover el uso de la lengua valenciana entre los trabajadores de la administración pública valenciana.

Su finalidad, según la propia Generalitat, es el incremento progresivo de la autonomía lingüística en valenciano del personal de la institución autonómica. El objetivo es ir alcanzando un dominio total de la lengua valenciana por los funcionarios públicos en su relación con los ciudadanos.

Así que no solamente los escolares se verán afectados por este impulso en un uso más generalizado de la lengua valenciana. La normalización del uso del valenciano ha llegado también a la Administración pública mediante un decreto de la conselleria de Educación que prevé normalizar su uso. Está claro que el objetivo es convertir el valenciano en lo que debería haber sido

«En lo referente a comunicación el inglés es un instrumento mucho más práctico» E. Mellado (profesor de F.P.)

siempre, la lengua vehicular del Gobierno autonómico. Para ello se han puesto en marcha distintas iniciativas.

Repositorio de documentación

Este eje consiste en la preparación de modelos documentales y publicaciones institucionales. Contará con una plataforma de plantillas para los empleados y empleadas, un repositorio con indicaciones teóricas sobre composición y un almacén centralizado de publicaciones de la Generalitat, además de vocabularios específicos para resolver dudas terminológicas.

Formación lingüística y técnica

A partir de junio se convocarán toda una serie de nuevos cursos específicos mediante el Instituto Valenciano de la Administración Pública (IVAP). Serán cursos de lenguaje especializado administrativo, sanitario, jurídico, de notas de prensa, de actualización de conocimientos de valenciano (C1), de criterios



Manel Soler.



Manuel Pineda.



Vicent Marzá, conseller d'Educació, Investigació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana

«En la sociedad actual no tiene cabida la expresión 'monolingüe'» M. Soler (profesor de valenciano)

lingüísticos de la Administración de la Generalitat, de comunicación eficaz en el entorno laboral y personal, del valenciano en las redes sociales, de perfeccionamiento en la atención al público en valenciano, de redacción de textos y de introducción al lenguaje de signos.

Asimismo, se organizarán cursos de actualización lingüística especializada y de formación técnica para profundizar en las competencias lingüísticas desde la vertiente más especializada.

«Los padres que niegan a sus hijos el derecho a aprender valenciano están limitando sus opciones futuras» M. Pineda (diputado Cortes Valencianas)

Atención lingüística

Se trata de resolver consultas lingüísticas sencillas de manera rápida y efectiva a través de un teléfono de atención, un chat, correo electrónico y un fichero de respuestas a preguntas frecuentes.

Asesoramiento lingüístico personalizado

Este eje se adentra en la detección de necesidades específicas relacionadas con el uso, la competencia y actitudes lingüísticas de los empleados públicos y el análisis de datos. Es por eso que se diseñarán planes de acciones lingüísticas específicas para servicios que lo requieran con la intención de ofrecer un servicio óptimo.

Nuevo SALT

Será un nuevo motor de traducción más potente, con un tiempo de respuesta más breve. Además, realizará traducciones valenciano-castellano y castellano-valenciano más exhaustivas y dispondrá de recursos lingüísticos. El nuevo SALT tendrá una versión para profesionales lingüísticos de todas las instituciones valencianas y otra para usuarios en varios soportes adaptados a tablets, móviles y ordenadores.

Prestige

UNA EXPERIENCIA
EXCITANTE!

SI BUSCAS ALGO
DIFERENTE
ENCUENTRALO
AQUÍ

965125403-666188475

AVENIDA DE AGUILERA - ALICANTE

ABIERTO DE 11.30 A 20.00 (lunes a viernes)

Despídelos como se merecen

Mi Fiel Amigo

CEMENTERIO DE MASCOTAS

657 690 711

HORARIO:
Martes a sábado de 9 h. a 13 h.

Partida Torrellano Bajo Polígono 1, nº 75 www.cementeriomascotasmifelamigo.com

SERVIFORMÁTICA

LA SOLUCIÓN PARA TU EMPRESA

Toda la actualidad local en un solo sitio

Puedes seguirnos a diario en nuestra web

www.aquienlavegabaja.com

...Y cada mes busca tu ejemplar impreso con entrevistas y reportajes únicos y la más completa agenda de ocio.

YouTube /AQUienlaVegaBaja @AQUienVegaBaja



ÁNGEL FERNÁNDEZ

Director de AQUÍ

Descanse en paz

En este País, no quiere decir que en otros no, somos muy dados a ver lo del vecino, hacer grandes tertulias para muchas cosas que seguramente de forma directa nos puedan influir poco, pero quedarnos quietos ante lo que más nos afecta en nuestra vida.

Y eso es lo que está pasando una vez más, en este caso con nuestro futuro.

Seguro que todos saben que existe un fondo de reserva de la Seguridad Social con el fin de garantizar las pensiones. Bueno, pues aunque alguno de los integrantes del Gobierno ha llegado a decir en épocas de crisis, a personas que no tenían ni para pagar la luz, que debían saber gestionar mejor porque no se puede acabar con los ahorros y hay que tomar medidas antes, una vez más podemos acudir al sabio refranero: "Consejos vendo y para mí no tengo".

67.000 millones de euros en seis años

Si hacemos un poco de historia veremos que ese fondo se había ido aumentando año tras año, incluyendo algunos de los más duros de la crisis, para garantizar el futuro de los pensionistas. Así, había crecido desde los 35.879 millones de euros que contenía esa hucha en 2006 hasta los casi 67.000 millones de euros del 2011.

Pero llegó Fátima Bañez, nuestra guarda y custodia de dicho fondo, y le cedió la llave al "compi" del Ministerio de Hacienda diciendo (y esto es literal): "no pasa nada, la hucha estaba creada para situaciones de contingencia y emergencia y se encuentra dentro de la más absoluta normalidad". Y empezó a sacar. 7.000 millones un año, más de 11.000 millones al siguiente... y así hasta ahora, en 2017, que ese fondo se cerrará en negativo.

Podemos decir que la caja creada por la Seguridad Social ha muerto este mes de diciembre de 2017.



Dibujos: Miguel Asensio

Justificaciones

Si el "procés" catalán ha creado programaciones monotemáticas sobre Cataluña, todavía estoy esperando a que se paralice el País reclamando que no se saque más de forma indiscriminada de nuestros ahorros, los de todos.

Pero regresemos al inicio, por si a alguien se le ha olvidado. La "hucha de las pensiones" es como se conoce, o se conocía al difunto sistema, al Fondo de Reserva de la Seguridad Social. Este fondo se creó en 1997 y recibió las primeras aportaciones en el año 2000. El objetivo del fondo era construir un colchón financiero que permita cubrir el pago de las pensiones contributivas en casos de necesidad puntuales.

Todo parece indicar que la disminución de cuotas que se pagan (que no de cotizantes, ya que el Gobierno se llena la boca constantemente diciendo que aumentan), junto con el aumento de pensionistas, ha creado ese agujero. Y evidentemente todo tiene su lógica, si hay más gastos que ingresos el dinero se acaba, pero no es menos cierto que otras

muchas partidas del Estado tampoco podrían entonces sobrevivir y lo hacen con los presupuestos generales.

Es de risa pensar que nos acusaban, en la crisis, a los ciudadanos, de no haber sido precavidos y que luego las "grandes mentes" pensantes de este País no hubieran previsto esta coyuntura, que ahora, ya sin dinero en la hucha, deberán de solucionar.

No es toda la verdad

Alguno dirá, como nuestro Presidente del Gobierno, que como su nombre indica es un fondo creado para momentos de necesidades, pero se le olvida el segundo apellido: puntuales. Algo que dura seis años, y que es perfectamente previsible, creo que poco tiene de puntual y por lo tanto deben tenerse estudiadas otras fórmulas; como se han estudiado para la reordenación bancaria, por ejemplo.

Pero además es que esa no es toda la realidad, el dinero también ha sido utilizado para otros menesteres. Ya en 2013 el Wall Street Journal se hacía eco de esa salida de dinero y comentaba que "el Gobierno español ha estado usando dinero

del Fondo de Reserva de la Seguridad Social para comprar bonos y deuda". Apuntando que "aunque este hecho ha pasado desapercibido, ya ha invertido el 90% de las reservas en comprar deuda española, lo que provoca dudas sobre la viabilidad de las pensiones".

Grandes cotizantes

No nos corresponde a los "pobres mortales" buscar soluciones, y menos cuando hay personas que cobran su sueldo para ese menester, pero podemos hacernos eco de una de ellas. En España existe una ley que regula la base mínima y máxima de cotización. Si bien la mínima parece razonable, para que quien cobra muy poco al menos tenga recursos y no se le reste más, ¿qué sentido tiene que alguien que cobra mucho llegue un momento que no tenga que cotizar una parte?

Pues con esa simple medida, la de eliminar el salario máximo de cotización y que cada uno cotice por el total de lo que cobra de salario, y según un informe estimativo de CC.OO., la Seguridad Social podría recibir anualmente una inyección adicional de más de 8.600 millones de euros. Hay que recordar que España es el país que tiene el tope salarial de cotización más bajo de la Unión Europea, solo detrás de Holanda y Dinamarca, fijado en 45.000 euros anuales, mientras países como Alemania lo tiene en 74.000, Francia en 113.000 y otros, como Reino Unido, no tienen tope y cotizan por la totalidad de lo que se percibe.

En cualquier caso, parece que el sistema será enterrar al difunto Fondo y subir los impuestos a todos para poder afrontar el año próximo el pago de las pensiones. En fin, visto lo visto y que los que protestan en lugar de recibir apoyo parece que son recriminados por alarmismo o cosas peores, pues esperemos la solución sentados y pongamos la tele, que el tema catalán no ha acabado.

AQUÍ

Medios de Comunicación

EDITA: AQUÍ Medios de Comunicación S.L. B54958459

Teléfono: 966 36 99 00

redaccion@aquimediosdecomunicacion.com

Impreso y distribuido: 26 al 29 de diciembre de 2017

Imprime: P Impresión.

D.L. AQUÍ en la Vega Baja: A 629 2017

D.L. AQUÍ en Orihuela: A 631 2017

D.L. AQUÍ en Torreveja: A 630 2017

D.L. AQUÍ en Cox: A 632 2017

AQUÍ en la Vega Baja

www.aquienlavegabaja.com

/AQUÍenlaVegaBaja - @AQUÍenVegaBaja

AQUÍ en Orihuela

www.aquienorihuela.com

/AQUÍenOrihuela - @AQUÍenOrihuela

AQUÍ en Torreveja

www.aquientorreveja.com

/AQUÍenTorreveja - @AQUÍenTorreveja

AQUÍ en Cox

www.aquiencox.com

/AQUÍenCox - @AQUÍenCox

Ángel Fernández
DIRECTORMaría Luisa Caballero
VEGA BAJAJesús Zerón
ORIHUELACarmen San José
AGENDA CULTURAL Y ADMINISTRACIÓNManuela Guilabert
GASTRONOMÍAPablo Salazar
ELCHEDavid Rubio
ALICANTEPablo Verdú
DEPORTES ELCHEDaniel Rodríguez
DEPORTES ALICANTEOmar Guillermo
SALUDJesús Martín
FORMADOR INMOBILIARIOJulio Moyano
DIRECTOR DE AUDIOVISUALESAntonio J. Rodríguez
JEFE DE PARTIDO Y REDES SOCIALESMiguel Asensio
DIBUJANTEJavier Cases
ILUSTRACIÓNFidel Montalvo
DELEGADO COMERCIAL ALICANTEJosé Pastor
DELEGADO COMERCIAL VEGA BAJANuria Gras
RESPONSABLE DE MAQUETACIÓNEnrique García
MAQUETACIÓNChristian Alain
CREATIVIDAD



JESÚS MARTÍN

Formador Inmobiliario, gerente en INMOUP (Mentoring y Asesoramiento Inmobiliario), gerente en EFI (Escuela de Formación Inmobiliaria), gerente MLS ALICANTEVENDE y presidente en Alicante de MLS Nacional.

Vender más rápido una vivienda con Home Staging

Un método que ayuda a traspasar un domicilio en menos tiempo e incluso a mejor precio

El Home Staging es un concepto que las más prestigiosas agencias inmobiliarias llevan ya tiempo utilizando, dando unos resultados muy satisfactorios en la mayoría de los casos.

Para conocer este fenómeno en profundidad me he dirigido a dos personas cualificadas por la Asociación Nacional de Home Staging en España y que ejercen su labor en nuestra provincia. Cristina Nicolás se desempeña principalmente en Alicante y Karen Manzanos en Torrevieja, aunque realmente ambas operan por toda la Costa Blanca.

Por tanto, vamos a desvelar, a grandes rasgos, lo que nos dicen las expertas sobre el tema y cuáles han sido sus respuestas a las preguntas formuladas.

¿Qué es el Home Staging?

El Home Staging o Estilismo Inmobiliario es una técnica de marketing inmobiliario que tiene como objetivo que las viviendas en venta o alquiler sean un buen producto, que llame la atención de los potenciales compradores o inquilinos. Todo ello, evitando



Misma vivienda antes y después del Home Staging.

causar malas impresiones para que así puedan venderse o alquilarse en menor tiempo y al mejor precio de mercado.

¿Cuándo y cómo empezó esta técnica?

Ya se utiliza desde los años 70 en EE.UU., donde surgió a manos de una agente inmobiliaria que comprobó que preparando correctamente las viviendas, éstas se vendían antes e incluso algunas se revalorizaban. Desde entonces se ha ido expandiendo por Europa y hoy en día ya se aplica también en España con muy buenos resultados.

¿Cómo consigue que se vendan antes las propiedades?

Para que las viviendas sean un buen producto dentro del mercado inmobiliario, éstas deben mostrar todo su potencial.

Para ello les sacamos el máximo partido, mejorando su estado con la puesta a punto necesaria, su presentación con una decoración atractiva y se destacan sus puntos fuertes mediante una correcta fotografía, en definitiva, lo que todos conocemos como un "lavado de cara" pero a un nivel más alto.

¿A qué tipo de vivienda se le puede hacer?

De cualquier tipo y precio, tanto si están habitadas o no, amuebladas o vacías, para alquiler continuo o vacacional, pisos piloto, etc.

Las personas piensan que es muy caro, pero ¿realmente es así?

En absoluto, la inversión material será la menor posible, se trata de aprovechar lo que

ya hay en la vivienda o si no lo hay, comprar lo necesario con la mejor calidad-precio. En cuanto al servicio, será más económico que uno de interiorismo ya que en éste caso la decoración no es para el dueño de la vivienda sino para el que la disfrutará cuando la compre o alquile, por lo que debemos presentarla de forma que pueda gustar a un amplio público.

Entonces, ¿vale la pena invertir en ello?

Totalmente; los particulares que vendan o alquilen una vivienda, aplicando ésta técnica, lo conseguirán en menor tiempo y sin negociaciones con el precio. Así mismo, las agencias inmobiliarias que quieran aplicarla colaborando con nosotras conseguirán que sus clientes queden muy

En el Home Staging se aprovechan muchos elementos que ya están presentes en la casa

satisfechos, lo que mejorará su imagen y productividad.

Como podéis ver, es una pequeña inversión que nos puede aportar grandes beneficios a la hora de vender una propiedad a la que va a aportar un valor añadido frente a las demás. Es importante saber diferenciarse del resto del mercado. También hará que el comprador tenga una idea más real de cómo puede quedar su nuevo hogar con unos pequeños retoques.

Por todo ello mi recomendación es que, tanto si usted es comprador como si es vendedor, acuda a una agencia inmobiliaria donde le puedan ayudar con el Home Staging.

Si tienen alguna duda sobre este tema o cualquier otro, pueden ponerse en contacto conmigo en el teléfono 965 501 804 de la Asociación de Agencias Inmobiliarias en Alicante, de la cual soy el administrador y gerente.

Un 'lavado de cara' crea una buena presentación



Jesús Martín
Formador Inmobiliario

☎ **677 655 100**
@ **jesus@inmoup.es**

Llama ahora, puedo ayudarte a mejorar a tus Agentes y tus beneficios.




www.inmoup.es

IMPULSAMOS TUS RESULTADOS



EVA HERNÁNDEZ RAMOS

Abogada y directora de Inex Inversiones. Experta en Transformación digital, Derecho en Supplychain y nuevos negocios. Cofundadora ciberhumanismo, escritora y docente de postgrados.

La gestión de la transformación VICA

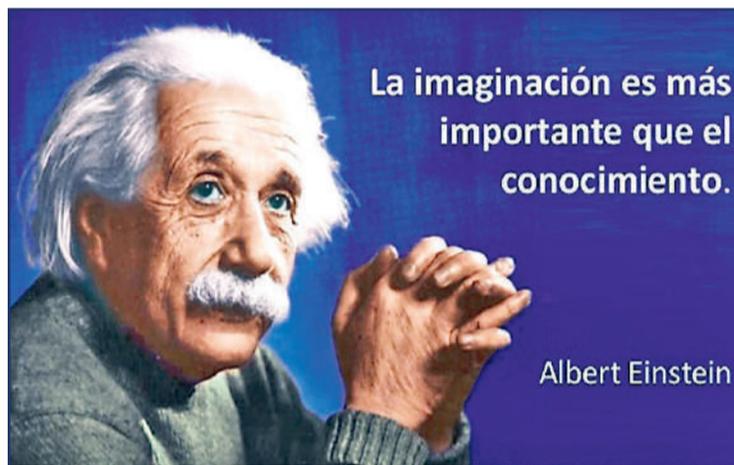
Estamos acostumbrados a escuchar el concepto `disrupción`, pero sería mucho más conveniente utilizar otras palabras como volátil, incierta, cambiante y ambigua (VICA)

Como seres en constante evolución, vamos a analizar algunos factores de la transformación digital desde un prisma novedoso desde el que, quizás, vas a replantearte muchos conceptos.

En multitud de ocasiones, cuando un empresario me pregunta cuál es la mejor forma de gestionar la transformación digital o adaptarse al cambio, siempre les hago la misma pregunta: imagina que estás en el mar y cierra los ojos por un momento, ¿qué es lo que te impulsa a nadar?

Nos encontramos ante dos grandes y determinantes opciones: huir de un peligro, como puede ser el caso de ser perseguidos y atemorizados por la aparición de un tiburón o conseguir una medalla, reconocimiento, prestigio y lograr una meta.

En todos los escenarios disruptivos ha tenido lugar esta paradoja en el mundo de los negocios y es tan fácil como conocer



nuestras aspiraciones y horizontes en el ciclo de vida de nuestro core* (*objetivo).

Si nadamos para conseguir el premio, desarrollaremos nuevas estrategias para que nuestra empresa sea rentable, pero si nadamos para evitar un peligro adoptamos una actitud reactiva ante un elemento que pondría en peligro nuestra existencia.

Evolución humana

Conozcamos un poco más cerca a que se refieren exactamente cuando hablan de `transformación disruptiva`, `disrupción de las nuevas tecnologías` o "disrupción, disrupción".

En primer lugar, estamos acostumbrados a escuchar el

concepto `disrupción`, pero sería mucho más conveniente utilizar otras palabras o acrónimos más evolucionados como `Transformación VICA` o lo que es lo mismo: volátil, incierta, cambiante y ambigua.

El ser humano se encamina siempre a evolucionar, según marca la teoría de la `Evolución de las Especies de Darwin`, hacia adelante y siempre hacia procesos y herramientas que le abastezcan de una mayor simplicidad, rapidez e inmediatez en la adquisición de lo que desea adquirir, producir o consumir.

El tiburón realiza el papel de meteorito, el coche a motor que cambió en poco más de una década el perfil de la ciudad de

Nueva York fue otro meteorito para el negocio de los coches a caballo.

No nos pre-ocupemos por la irrupción de nuevos modelos como Airbnb, Amazon y su `one click`, Domino's pizza y su `zero click`, Spotify, Gopro, Uber, Ula-box y un largo etcétera. Ocupémonos, sigamos los patrones, adaptemos y cambiemos nuestra mente y lideremos el cambio. El cambio viene para quedarse y no implica crisis económica ni desaparición de empleos, sino creación de nuevos negocios y nuevos recursos. En definitiva, todo avanza según lo previsto, somos seres en evolución hacia lo simple, rápido y veloz.

Cambio de actitud

Es equivocado pensar que la Transformación Digital consiste en la aplicación de nuevas tecnologías para `digitalizarnos` o adaptar nuestros negocios al cambio. Lo primero y esencial es el cambio de mentalidad. Estructuras flexibles, valorización de la innovación y las mentes creativas, trabajo por procesos y no por departamentos, y una buena apertura al cambio, harán que seamos meteoritos y no nadadores huyendo del tiburón.

Una frase para la reflexión: Tan importante es adaptarse al nuevo crecimiento tecnológico y usar formas de inteligencia arti-

ficial, como modificar la mentalidad y modelo de negocio.

Utilizar la mente

Hemos sido espectadores de la caída y quiebra de grandes compañías, empresas que facturaban miles de millones de dólares en cada ejercicio contable y tuvieron en sus manos los elementos tecnológicos para la adaptación al cambio sin ser estos aprovechados, y en ocasiones tampoco vistos o tenidos en consideración.

¿Os acordáis de Kodak? Sumida en concurso de acreedores en 2012 tras la irrupción de los smartphones. Y también conocéis Gopro, ¿verdad? Un producto revolucionario que ha desbancado el uso de smartphones en el ámbito deportivo.

Kodak (Eastman Kodak Company) disponía de la tecnología necesaria para adaptarse al cambio. El fundador de Gopro, un surfista brillante, creó su primer prototipo con una cámara Kodak y un artilugio para fijarlo a su muñeca.

Posiblemente, si le preguntáramos a Nick Woodman -fundador de Gopro- qué le impulsa a nadar, nos habría contestado: "Matar al tiburón y llevarlo a la orilla para que me dieran un premio", et voilà: Primera regla para el cambio: utilizar nuestra brillante mente humana.

Adaptemos y cambiemos nuestra mente y lideremos el cambio

Ya está AQUÍ el corto más emotivo de estas navidades

CARTA A LA NAVIDAD

Descúbelo en las webs y rr.ss. de AQUÍ

Dirigida por
Eva Hernández Ramos

YouTube Facebook LinkedIn

¿Sabías que...

La famosa frase "si no queda satisfecho, le devolvemos su dinero" es una obligación legal?

Pues sí, se corresponde al derecho de desistimiento que tiene todo consumidor ante un producto que ha adquirido en tienda on line o por medios electrónicos, según establece la Ley de Servicios de la Sociedad de la Información (más conocida como LSSI). Esto significa que el consumidor tiene derecho a cancelar (rescindir) el contrato y devolver el producto sin motivo alguno, durante el plazo de 14 días naturales desde el día de la compra o desde el día de entrega del último producto (si son entregados por separado).

Para ello, el empresario debe cumplir unos requisitos de información al consumidor en sus avisos legales y condiciones generales. En caso de que no lo haga o falte alguno de ellos, el plazo de devolución sin justificación se extiende a doce meses + 14 días para ejercitarlo, desde la compra o formalización de acuerdos preliminares.

El vendedor deberá devolver las cantidades que ya se han abonado sin retención de gastos.

AQUÍ en **A**licante

AQUÍ en la **V**ega **B**aja

AQUÍ en **T**orrevieja

AQUÍ en **C**ox

AQUÍ en **E**lche

AQUÍ en **S**anta **P**ola

AQUÍ en **C**revillent

AQUÍ en **O**rihuela

AQUÍ®

Medios de Comunicación

*Si el 2017 fue intenso el 2018 puede ser impresionante.
Tú decides si aprovecharlo o dejarlo pasar*

Feliz año nuevo.



www.aquimediosdecomunicacion.com

ENTREVISTA > Ángeles Navarro Romero / Dietista (Beas del Segura -Jaén- 16-septiembre-1969)

Con una alimentación saludable y buenos hábitos de vida se pueden prevenir y paliar muchas enfermedades

Una vez que finalicen estas fechas navideñas y de fin de año habremos engordado, de media, entre dos y cuatro kilos, y llegarán los remordimientos y las buenas intenciones

MANUELA GUILBERT

La Navidad puede dejar a su paso no solo alegrías y buenos recuerdos, sino el disgusto de comprobar que hemos cogido peso con tanta comilona. En la mayoría de los casos de dos a cuatro kilos de promedio. Esto se debe a que no sólo comemos en exceso los días puntuales de la Navidad, sino que ya comenzamos un mes antes a celebrar la festividad con cenas de amigos, trabajo y pequeños picoteos, además de disminuir nuestra actividad física a diario.

Las fiestas, comidas de empresa y reuniones de amigos y familiares nos hacen comer más de la cuenta y sentirnos con remordimientos por no haber controlado más los riesgos de la Navidad.

Uno de los propósitos comunes que nos ponemos como meta cuando empieza el año es perder peso y llevar una vida más saludable. Son fechas en las que nos sentimos dispuestos a cambiar nuestro estilo de vida y mejorar nuestros hábitos.

Ahora hay una búsqueda de información sobre la alimentación, nos fijamos en etiquetados con los ingredientes, que sean ecológicos, los productos light, los desnatados... La industria ya se encarga de desviarnos de lo esencial, que es la simplicidad. Debemos saber que lo fácil lo estamos haciendo difícil y que realmente lo que deberíamos comprar o tener en nuestra casa son alimentos de verdad, sin etiquetas. Realizando ejercicio, no fumando, disminuyendo el alcohol y tendiendo hacia la vida una actitud positiva, ya estaremos dando un paso muy grande y no tardaremos mucho en ver los resultados de manera física y mental.

¿Qué consejos da a sus pacientes cuando quieren perder algo de peso y llevar una vida más sana?

Si hablamos de ese peso que después de la Navidad se ha cogido y la persona estaba en un normopeso, sencillamente sería eliminar de su despensa productos procesados, ultraprocesados, dulces navideños, etc. y en su



El agua debe estar presente a diario y será la bebida por excelencia

día a día basar su alimentación en verduras, hortalizas, frutas, legumbres, grasas saludables (frutos secos y aceite de oliva virgen extra), cereales integrales, huevos, carne magra y pescado de buena calidad.

A todo esto, hay que añadir la actividad física a diario, que será dependiendo del estado de salud y edad. Desde caminar, bicicleta, bailar, nadar, correr, senderismo, etc. No es necesario mucho más para volver a tu peso habitual después de la Navidad.

Si existe un exceso de peso, que se ha ido incrementando a lo largo de nuestra vida y no conseguimos llegar a nuestro objetivo, debemos ponernos en manos de un profesional de la nutrición para conseguir no sólo alcan-

«La mujer generalmente tiene más preferencia por los sabores dulces»

zarlo, sino mantenernos en ese peso adecuado siempre.

¿Por regla general quién es más goloso, el hombre o la mujer?

La mujer generalmente tiene más preferencia por los sabores dulces. Hay estudios que señalan que la mayor ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción rápida y azúcares simples tienen correlación con la intensidad de los síntomas del síndrome premenstrual.

En este periodo hay un descenso de estrógenos y progesterona, además influye en el descenso de uno de los neurotransmisores cerebrales, la serotonina. Al descender ésta, sentimos cambios de humor, inestabilidad emocional e irrita-

«No es lo mismo bajar de peso que bajar de grasa»

bilidad. Con lo cual se buscará la manera de compensar de manera rápida algo que nos haga sentir bien y el dulce cumple esa función.

¿Cuál es el trabajo de un Dietista?

El dietista es un trabajador sanitario cualificado para aconsejar una buena alimentación, tanto en colectivos como de forma individual, planificando menús, dietas especiales, responsable en empresas de catering, educador nutricional o técnico en higiene de alimentos.

Un dietista nunca podrá diagnosticar una patología, siempre lo derivará al médico especialista y seguirá sus indicaciones, realizando un trabajo multidisciplinar según el caso. Podemos trabajar en hospitales o centros

«Con comida procesadas tus papilas gustativas se acostumbran a ese umbral de sabor elevado, encontrando luego insípidos ciertos alimentos necesarios y saludables»

de salud, pero esto por desgracia en España no ocurre. El Sistema Nacional de Salud no contempla al dietista, cosa que se entiende muy poco con la alta tasa de prevalencia que tenemos, tanto en obesidad y sobrepeso infantil como en adultos.

Hoy día necesitamos más que nunca una política que promueva buenos hábitos de salud y de alimentación desde bien pequeños, para contrarrestar esta epidemia, que no sólo no conseguimos frenar, sino que, según los datos, no para de crecer.

¿Qué peligros entraña hacer dieta sin control profesional?

Si hacemos restricciones en nuestra dieta de manera no controlada, puedes estar eliminando alimentos en tu día a día que tengan mucho valor nutricional o realices una ingesta muy baja a tus necesidades, y las repercusiones pueden ser graves. El cansancio o la apatía son los primeros síntomas que se suelen detectar.

No es lo mismo bajar de peso que bajar de grasa; la masa muscular pesa más que la grasa y esto sólo se sabe cuando hacemos un estudio de antropometría o estudio de composición corporal. Junto con el estudio antropométrico se realiza su historia clínica y dietética. Es así como podemos valorar el estado nutricional, aconsejándole siempre que se haga unos análisis pre-



La dieta saludable debe ser variada, constituida por diferentes tipos de alimentos, ya que no existe ningún alimento que, por sí mismo, aporte todos los nutrientes. Debe ser suficiente en energía y nutrientes, para mantener las funciones vitales y las actividades diarias, tanto físicas como intelectuales y debe estar adaptada a las necesidades fisiológicas (embarazo, lactancia, adolescencia, vejez, etc.). También debe ser equilibrada, respetando los porcentajes recomendados de los distintos nutrientes: hidratos de carbono o azúcares 50-60%, grasas 30-35% y proteínas 10-15%.

La alimentación es fundamental a la hora de vivir la vida de forma sana. La dieta saludable incluye verduras, frutas, granos integrales y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, mariscos, pollo o pavo, carnes sin grasa o con poca grasa, huevos, frijoles, semillas y nueces. Del mismo modo hay que evitar alimentos ricos en colesterol, sodio (sal) y azúcar adicional, grasas malas y alimentos fritos, entre otros. Debe estar presente 5 o 6 veces al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y antes de ir a la cama). Las dietas no saludables y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

Revista Ávila en Salud

vios antes de empezar un nuevo plan dietético.

Algo que nos preocupa mucho a los profesionales de la nutrición es la creencia de que hay que comer poco para bajar de peso y eso es algo muy erróneo, de hecho, las personas que siguen un plan dietético saludable comen la cantidad que necesitan y en ningún momento tienen que tener la sensación de hambre.

Si se hace una dieta muy hipocalórica, o desequilibrada, la sensación que tendrán es de frustración, cuando después de perder algo no consiguen alcanzar su objetivo. Esto pasa porque el metabolismo se adapta perfectamente a situaciones de escasez, modificando su gasto energético. Estamos codificados para aguantar épocas de hambruna ya desde mucho tiempo atrás y el hecho de que estés comiendo poco hará que tus reservas aumenten en el momento que te des un buen atracón.

El veganismo en los últimos años, ¿es más tendencia que filosofía de vida?

Yo creo que más bien hay una confusión. Se han mezclado

varios conceptos que no tienen nada que ver y son: por un lado, el respeto hacia los seres vivos y, por otro lado, el pensar que no comiendo alimentos de origen animal te alimentas mejor o que así vas a perder más peso.

El veganismo es un estilo de vida en el que la persona está muy alineada con lo que dice y hace, es decir, desde el lugar donde vive, qué se pone de ropa, qué utiliza para su higiene diaria, qué compra y dónde, etc. Va mucho más allá de rechazar el consumo de todo producto animal. Sus motivos principales son ético, ambiental y dietético.

El problema que yo le encuentro es en el movimiento vegano más joven, que generalmente se preocupan menos de la nutrición y esto les puede perjudicar a su salud si no es consciente de sus necesidades. Principalmente la vit. B12, vit. D, omega 3, hierro y zinc, son las más deficitarias si no se suplementan algunas o prestan atención al grupo de alimentos que tienen que incorporar en su dieta a diario.

¿Se pueden prevenir o curar enfermedades a través de la alimentación?

Lo que sí se puede afirmar, y está científicamente demostrado, es que, llevando una alimentación saludable, ejercicio físico y estado de estrés controlado, se pueden prevenir y paliar muchas enfermedades.

Las últimas investigaciones sobre nuestras bacterias intestinales y su importancia a la hora de enfermarse están dando muchos resultados. Se sabe que en poblados africanos cazador-recolector son más variadas que en lugares más industrializados

de occidente. El estudio muestra cómo en esos poblados no existen enfermedades como la diabetes, obesidad, hipertensión... todas ellas relacionadas con la alimentación. De aquí la importancia de los prebióticos y los probióticos que actualmente están en continua investigación.

También existen estudios que demuestran que siguiendo la dieta mediterránea se pueden prevenir enfermedades, especialmente las cardiovasculares.

¿Cuáles son los productos autóctonos que más influyen sobre nuestra salud?

Nuestra agricultura aquí es muy rica a nivel nutricional, por su alto contenido en antioxidantes, proteínas vegetales y ácidos grasos saludables. La principal es la de la granada mollar, el naranjo dulce, el limonero, el almendro, la avena, la palmera datilera y el olivar. Así como la alcachofa, el haba verde o la col brócoli.

En general todas las variedades en frutas y verduras son saludables, pero algo que hay que destacar y promover es el consumo de alimentos de cercanía; por un lado, mantener el ecosistema, siempre serán mejores los precios, y por otro contribuir a mantener nuestra agricultura a nivel económico.

¿Hay alimentos que enganchan?

Si, esto es un hecho, y lo podemos experimentar muy fácilmente cuando comemos alimentos muy palatables, con mucho sabor, y que no podemos parar de comer. El ejemplo más claro es cuando comemos comidas procesadas, salsas, dulces, bollería industrial, etc. Está cargado

de exceso de grasa no saludable como azúcar, sal y aditivos que dan sabor y color, que darán todavía un aspecto más llamativo para la vista. Todo ello logrará que te enganches sin apenas darte cuenta.

El motivo es que tus papilas gustativas se acostumbrarán a ese umbral de sabor elevado y encontrarás insípida una pieza de fruta, verduras al vapor o un pescado a la plancha, afectando directamente al paladar de los más pequeños, que desde su temprana edad ya están tomando esos excesos y madurarán con la creencia de que estos sabores son los normales, siguiendo ese patrón durante toda su vida.

Es nuestra obligación, como adultos, enseñarles a llevar una buena educación nutricional y, por supuesto, dar ejemplo. Si ellos no lo ven en su entorno y la industria promueve la mala alimentación, a través de la publicidad, todos nuestros esfuerzos serán nulos.

¿Qué alimentos deben estar siempre presentes en nuestra alimentación?

Está claro que seguir la dieta mediterránea es una buena base.

Si la basamos en verduras, hortalizas, fruta, pescado, huevo, carne de calidad, limitando las carnes rojas y sus derivados, legumbres, frutos secos naturales, aceite de oliva virgen y granos integrales, será suficiente para tener todos los nutrientes que necesitamos.

Todo esto debe ir acompañado de actividad física y de hábitos no tóxicos, como fumar o beber alcohol. El agua debe estar

presente a diario y será la bebida por excelencia.

En general, y a juzgar por tu trabajo... ¿nos alimentamos bien en Alicante?

Se puede decir que hay muy buena voluntad, y cada vez somos más conscientes de que nuestra salud está condicionada por nuestros hábitos de consumo. Hemos perdido nuestras costumbres de comprar en el mercado y comprar productos frescos, cocinar a diario, comer en familia y todo esto se nota. Cada vez hay más problemas digestivos: intolerancias, inflamación, enfermedades del colon, etc.

Los sanitarios tenemos la obligación de difundir y dar información en cuanto a la repercusión de no tener unos buenos hábitos de consumo y estilo de vida saludable.

Por mi parte esa labor intento hacerla de la mejor manera que puedo y adaptarme a las circunstancias o dificultades que presente una persona para poder lograr su objetivo.

«Cuando empieza el año un propósito habitual es el de perder peso y llevar una vida más saludable»

«A los profesionales de la nutrición nos preocupa esa creencia de que hay que comer poco para bajar de peso, que es algo muy erróneo»

ENTREVISTA > Josep Bernabéu Mestre / Catedrático del 'Sabor Gastronómico' en la Universidad de Alicante (Pego -Alicante-, 9-febrero-1957)

Se puede ganar salud sin renunciar al placer de comer

Consideran que crear una cultura que ayude a mejorar la vida de las personas debe ser uno de los principales objetivos de un buen gastrónomo

MANUELA GUILABERT

Si las previsiones no fallan, el curso que viene comenzará en la Universidad de Alicante (UA) el grado en Gastronomía que desde hace varios años se viene reclamando. El primer paso se ha dado con la reciente puesta en marcha de la Cátedra del Sabor que dirige el catedrático Josep Bernabéu Mestre.

En toda España este grado se imparte en seis universidades, cuatro de ellas privadas: Mondragón en San Sebastián, CEU de Castellón, Católica de Murcia y Francisco de Vitoria de Madrid.

Los nuevos estudios nacen con la intención de formar al gastrónomo en todas las vertientes que incluye el sector en una profesión, según Bernabéu, con presente y futuro.

¿Qué salidas profesionales tiene esta cátedra y sobre todo el grado en Gastronomía que comienza el próximo curso?

A mí me parece que es una apuesta interesante y es el primer paso al grado en Gastronomía que se va a implantar desde el próximo curso en la Universidad de Alicante tras varios años gestándose. Desde que hace algunos años la gastronomía ha llegado a la universidad para convertirse en estudios superiores, a mí me parece que es una figura profesional con un futuro interesante que va a permitir, a quienes superen estos estudios, convertirse en un profesional que domine todos los factores que rodean a la gastronomía al margen de la cocina.

Un gastrónomo es, si lo comparamos con la medicina, un especialista en esta materia que engloba y coordina a todos los



«Se va a poder comparar su nivel con la prestigiosa 'Basque Culinary Center'»

actores y factores que existen en torno al mundo de la gastronomía. Por ejemplo, sus conocimientos en cocina y nutrición les van a permitir pensar en platos que al mismo tiempo sean equilibrados a nivel nutricional, en unos tiempos en los que afortunadamente cada vez pensamos más en cuidar de nuestra salud a través de la alimentación. Ganar salud sin renunciar al placer de comer, y crear una cultura que ayude a mejorar la vida de las personas.

¿Se va a poder comparar su nivel con la prestigiosa universidad de la Gastronomía del País Vasco, la Basque Culinary Center?

Yo creo que sí. Se ha hecho un gran esfuerzo en la elaboración y preparación del plan de estudios. Jugamos precisamente con la ventaja de poder evaluar lo que se ha hecho hasta ahora

en otras universidades que nos han precedido para no cometer errores.

Desde mi punto de vista personal, creo que es un plan de estudios muy equilibrado con un importante componente práctico que se ha elaborado escuchando a los protagonistas de la gastronomía. El grado de Gastronomía de la Universidad de Alicante ha hecho una apuesta fuerte por intentar responder a las necesidades que plantea tanto el presente como el futuro de este sector.

¿Habría que bajar un poco del pedestal a la alta cocina, volver a los orígenes y pensar en todo caso en una simbiosis entre ambos?

Pues yo creo que van por ahí los tiros. Muchos de los grandes chefs están mirando a la tradición e intentando que la innovación sea compatible con la recuperación y la puesta en valor de las tradiciones culinarias, y creo que es también muy importante lo que está ocurriendo con la denominada 'ecogastronomía'.

Es decir, una gastronomía acorde con los modelos de consumo de alimentos sostenibles, donde la calidad del producto es muy importante y prima el producto de proximidad y la estacionalidad, así como el trata-

miento que se le da tanto a plantas como a animales. Al final de lo que se trata es de tener una alimentación sana, equilibrada y respetuosa. En definitiva, es defender nuestra soberanía alimentaria reforzando nuestro sistema propio de producción. Las últimas tendencias en gastronomía desde luego van por ahí.

Es usted catedrático del Sabor. ¿Cuáles son sus sabores preferidos?

Sin duda el sabor de los platos de arroz. En esta tierra si hay algo que nos caracteriza es la capacidad para combinar el arroz con infinidad de productos, con una base de caldos e ingredientes y con una tradición que abre un mar de posibilidades a la hora de poder disfrutar de un buen arroz, con la técnica que nos caracteriza para lograrlo en nuestra provincia. Me gusta de pescado, de carne, de verduras, caldosos, secos... Me gustan todos y engloban para mí un mundo de sabores con los que disfrutar; comería arroz todos los días. De mi niñez recuerdo mi infancia en Pego y el sabor del arroz con costra que se hacía cuando nos íbamos al campo a comer en familia.

Por cierto, que dentro del marco de la cátedra del Sabor vamos a poner en marcha un máster en

«Muchos de los grandes chefs están intentando que la innovación sea compatible con la recuperación y la puesta en valor de las tradiciones culinarias»

Arroces, que impartirán los mejores maestros arroceros, para dar a conocer sus técnicas a nuestros alumnos. También quiero añadir que estamos recopilando materia para la creación de una biblioteca sobre la gastronomía en la comunidad valenciana.

Ya que hablamos de sabores. ¿Qué es para usted el nuevo sabor que han inventado los japoneses, el umami?

Cuando hablamos de gastronomía hay que tener siempre la mente abierta a cualquier novedad. En nuestra provincia hay mucha cocina vanguardista dispuesta a adaptar productos y sabores nuevos a sus platos, y que representan parte de la cultura gastronómica mediterránea.

A mí no me parece mal que desde otras culturas nos inviten a descubrir nuevos placeres para saborear, como el umami, pero siempre que lo hagamos desde nuestras costumbres, intentando aplicarlo también a nuestra cocina.

Por lo tanto, desde esa perspectiva que representa nuestra tradición alimentaria es como debemos encarar estas novedades.

¿Qué cómo alcanzamos ese sabor? Bueno, cuando disfrutas de un gran plato estas saboreando también un paisaje o un entorno, una cultura a la que representa esa cocina, es, más que un sabor, una sensación que se experimenta y que te traslada, algo que también puedes lograr comiendo un plato sencillo. De todas formas hay que entender a la cultura asiática para entender este concepto.

«Estamos recopilando materia para la creación de una biblioteca sobre la gastronomía en la comunidad valenciana»

Una atalaya que mira al Mediterráneo

La Torre del Moro es un emblema para la ciudad de Torrevieja y un mirador inigualable en todo el levante Mediterráneo

MARÍA LUISA CABALLERO

Una Atalaya al Mediterráneo, un ventanal sobre el que flotar sobre sus aguas y viajar varios cientos de años en el tiempo. Esto es la comúnmente llamada Torre del Moro, situada en el Cabo Cervera, que se eleva más de 40 metros sobre las costas de La Mata y Torrevieja.

Entramado defensivo medieval

Para entender el origen de este mirador, antaño fortaleza y lugar de vigilancia, hay que viajar hacia el siglo XIV, momento en el que Jaime II legitimó a los lugareños para poder utilizar una torre que sirviese como método de defensa para los ataques enemigos provenientes del mar. ¿La razón? El importante nudo comercial presente en la primitiva ciudad, que nacía en las cercanas salinas de la Mata.

La sal, un producto valiosísimo en la época, se embarcaba primero en las salinas de la Mata para ser llevada posteriormente a la cala Cornuda, un lugar conocido como "Las eras de la sal". La construcción de las torres debería representar un medio de defensa extraordinario que garantizase el comercio del producto con seguridad. Sin embargo, estas dos torres irían mucho más allá, y tal sería su importancia para la región que acabarían dando nombre a las dos localidades dónde se ubican: Torrelamata y Torrevieja.

La importancia de las torres, como elementos de vigía, no decaería durante los siglos posteriores, pues se trata de dos localizaciones excepcionales desde dónde podía controlarse toda la costa como una gran par-



Cartel informativo de zona declarada microrreserva de flora



La Torre del Moro se alza entre La Mata y Torrevieja

La jacarilla cabeza de gato ha sido declarada especie protegida

te de la cuenca del Segura y del Vinalopó. Es por ello que jugarían papeles destacados en la lucha contra los piratas berberiscos, dónde formarían parte de una red de torres vigía hermanadas.

En la actualidad

Con el fin de la Edad Media y la bajada de nivel del espíritu bélico tan característico de los pueblos del Mediterráneo, la torre fue cayendo en desuso hasta

Las torres acabaron por dar nombre a Torrelamata y Torrevieja

encontrarse con una necesidad prioritaria de reforma durante la segunda mitad del siglo XX.

A día de hoy, podemos encontrar la torre rodeada por un precioso parque-mirador, dónde incluso hay una pequeña terraza en la que hacer una parada y disfrutar de la brisa marina mientras se disfruta de una tapa.

Al igual que para sus fundadores, el verdadero interés de la Torre del Moro sigue estando

en sus espectaculares vistas. En dirección norte noroeste se puede ver Tabarca y hacia el sur el Mar Menor. Un balcón al mediterráneo único en todo el litoral levantino que permite disfrutar de unas vistas inigualables.

Pasado bélico, futuro ecológico

En la zona no sólo se encuentra el mirador de la torre. Desde el 2015 el ayuntamiento de Torrevieja ha trabajado para conseguir proteger las plantas que forman el ecosistema de la zona, entre las que destaca la *helianthemum caput-felis*, más comúnmente conocida como jarilla cabeza de gato.

Tras dos años de lucha, la conselleria de Medio Ambiente

ha reconocido las nueve hectáreas de la zona que cuentan con esta especie protegida como microrreserva de flora. Con esta actuación el ayuntamiento ha querido evidenciar que, a pesar de la constante presión urbanística que sufre la ciudad, se quieren tomar medidas para, paulatinamente, ir recuperando la antigua riqueza biológica de la zona.

No en vano la microrreserva implica, literalmente, que "queda prohibida cualquier actuación urbanística en la zona, tanto en la parte terrestre (paseos marítimos, urbanizaciones, etc.) como en la parte marítima (puertos deportivos, instalaciones de ocio marítimo, etc.) que afectara a las poblaciones de las especies mencionadas".

Marca la diferencia

FLYERS • FOLLETOS PLEGADOS
CARTAS MENÚ • CARPETAS
TACO DE NOTAS • TALONARIOS COPIA
PEGATINAS • CARTELES • REVISTAS
LIBRETAS • CARTAS • SOBRES
TARJETAS VISITA • PLANNINGS

BLOC DE NOTAS • AGENDAS
CALENDARIOS • DISPLAYS
ARCHIVADORES • FOLLETOS
PACKAGING • MUESTRARIOS
AGENDAS • CUBOS
CATÁLOGOS • LIBROS...

Escoge entre una gran variedad de acabados

TU IMPRENTA
 DE CONFIANZA
GRUPO JUÁREZ
 IMPRESIÓN CREATIVA
 www.juarezimpresores.com



Dolores: Un paraíso para los amantes de la naturaleza

La huerta cohesiona unos valores ambientales y urbanos, y El Hondo es una muestra de esto poniendo en valor la importancia de los Humedales y el turismo ornitológico



MARÍA LUISA CABALLERO

Si de algo puede presumir, y presume, Dolores es del valor de su huerta. De los parajes naturales sobre los que está asentado el municipio desde que su fundador, el cardenal Belluga, se propuso la ardua tarea de convertir un terreno yermo y pantanoso en una huerta fértil y prolífera.

Así creció Dolores, cuidando y trabajando las tierras de una huerta que es el resultado del trabajo de la mano del hombre y de la mujer. Por eso la tierra y los frutos que ofrece suponen un especial orgullo para sus habitantes y ha sido durante años la principal actividad económica y comercial que, sin duda, ha impulsado el desarrollo cultural y económico del municipio.

No es de extrañar, por tanto, que este orgullo por la vida de la huerta y por sus tradiciones, hayan sido del motivo que llevó a Dolores a dedicar un espacio único y especial desde el que poner en valor su tradición agrícola, ligada a sus inicios y a sus gentes y que además es la base en la que se ha asentado el desarrollo del municipio.

Museo de la huerta

Así, Dolores, en homenaje a esa huerta en torno a la que creció el municipio, ha dedicado un espacio único; una casa huertana que reproduce fielmente la forma de vida de sus habitantes en tiempos pasados. El museo de la Huerta trata de mostrar al visitante, lo más fielmente posible, como era una vivienda tradicional, de las que tantas había en estas tierras.

Se asienta sobre una superficie de 350 metros cuadrados, enclavada en el parque municipal de la avenida Alcalde José María Navarro, un espacio de 48.000 metros cuadrados. La vivienda, de una sola planta, está dividida en distintas dependencias. Consta de un recibidor, comedor, cocina, dormitorios y, por supuesto, un espacio dedica-



Rueda de prensa sobre la ruta ornitológica por la huerta de Dolores y el parque natural de El Hondo.

do a albergar los aperos y útiles necesarios para el trabajo en el campo.

En ella se exhiben objetos, fotografías y proyecciones que tratan de reproducir cómo era la vida de sus moradores entre estas paredes y los utensilios y enseres que se utilizaban más asiduamente para las tareas del campo. Además de las visitas organizadas por el ayuntamiento de Dolores para conocer el Museo en sí mismo, también sirve como sala de exposiciones donde albergar distintos eventos.

Pero al final... ¿Qué es una casa sin moradores? Un espacio muerto, yermo y sin vida.

Dolores ha sabido dar un nuevo uso al museo de la Huerta, dotándolo de vida. Esto se ha conseguido a través de la realización de rutas teatralizadas, impulsadas por la concejalía de

Cultura del ayuntamiento de Dolores.

Rutas teatralizadas

La ruta nocturna teatralizada, ruta del Cardenal, realiza un recorrido por los lugares más característicos del municipio, de la mano de sus personajes más ilustres. Actores profesionales y

amateur relatan la historia del municipio ataviados de señores y criados de época. Historias no exentas, en algunos casos, de leyendas, con personajes a veces reales y otras no tanto, pero siempre ligados a las costumbres y tradiciones de Dolores.

Esta ruta comienza su recorrido en el museo de la Huerta,

Las rutas teatralizadas cuentan la historia de Dolores mediante el teatro

dónde varios actores, profesionales y del grupo de teatro Belluga de Dolores, representan escenas cotidianas de los habitantes de una casa de la huerta; señores y criados que van relatando la historia del municipio. Así, de una manera divertida y amena, se da a conocer a los vecinos del pueblo la historia, cultura, tradiciones y arquitectura. Y el museo de la Huerta se convierte en una casa llena de vida.

Posteriormente, los actores y los espectadores se trasladan por varias calles del municipio, dónde tienen lugar más escenificaciones de lo que pudo haber sido una secuencia de la vida real hace unos años. Las explicaciones se dan mediante anécdotas, como la discusión por un melón o cualquier otro producto típico de la huerta.

Finalmente se llega a la plaza Cardenal Belluga y a la iglesia de Ntra. Sra. de los Dolores. En la estatua del Cardenal les espera éste, que ahora guiará al grupo durante la visita a la Iglesia, al tiempo que relata las vivencias



Paraje de El Hondo.

La huerta impulsó el desarrollo cultural y económico de Dolores

El Museo de la Huerta reproduce la vida de los agricultores

propias y la relación que tiene con los orígenes del municipio. La ruta termina con una visita opcional a la sacristía y a la torre del campanario, dónde se puede acceder a ver la maquinaria antigua de reloj y las campanas.

Historias de amor, de celos, de piques entre vecinos, que nos hablan de los productos típicos de la zona, como el melón de carrizales, y que sin duda ayudan a comprender mejor la vida de sus antepasados que cualquier libro de historia.

El misterio de Lord Brontë

Uno de los personajes más conocidos, mitad leyenda, mitad realidad, es sin duda el que forma parte de una obra teatral que cada año, el 11 de noviembre, se representa en el museo de la Huerta. La obra, representada por el grupo artístico Studio de Artes Escénicas, propone un Cluedo; un juego de misterio y asesinatos, dónde el público tiene un papel destacado.

Se trata de una actividad muy interactiva, que cuenta con la participación del público que tendrá un papel destacado como detectives y será el que finalmente tendrá que descubrir quién es el asesino.

La obra se hace eco de una leyenda en la que está involucrado un personaje llamado Lord Bontë Doyle, que era el primo de Sir Arthur Conan Doyle, este último escritor que creó la figura de Sherlock Holmes. Pues bien, Lord Bontë Doyle, cansado de la fría Inglaterra, escogió la Villa de Dolores para instalar su residencia. Del ilustre personaje dicen que todavía se conservan algunos muebles que le pertenecieron, y que se encuentran en su mansión. Sin duda un mobiliario de gran valor, dado que se dedicaba a la profesión de anticuario, aunque dicen las malas lenguas que su fortuna se debió a que tenía empresas de exportación y otros negocios.

Como a todos los burgueses de la época, le gustaba celebrar grandes eventos. Seguramente, fue esto lo que le impulsó a venir a nuestras tierras, el poder organizar estas fiestas durante todo el año, gozando de un excelente clima. Cada 11 de noviembre se preparaba un gran evento con motivo del cumpleaños del Lord. Para esta ocasión especial Lord Brontë invitaba a nobles y aristócratas de la zona, pero también



Grupo de teatro 'Artes Escénicas' representando Lord Brontë en el museo de la Huerta.

El turismo ornitológico trata de la observación de las aves

a los vecinos del pueblo de Dolores. Todo aquel que quería asistir simplemente debía acercarse al ayuntamiento del pueblo y solicitar una reserva, ya que las plazas eran limitadas.

Verdad o leyenda, lo cierto es que, a través de este personaje tan peculiar, los vecinos de Dolores se adentran en el mundo del arte, la cultura y el teatro; visitan el museo de la Huerta y sus alrededores y conocen un poco más de la cultura, tradición e idiosincrasia de este pueblo y de sus gentes.

El Hondo

Una de las riquezas naturales de Dolores está en el privilegiado enclave de El Hondo. Una zona que fue declarada por la Generalitat Valenciana como Paraje Natural, y más tarde como Parque Natural. Un humedal protegido y clasificado por la directiva europea como Zona de Especial Protección de Aves (ZEPA), por la gran cantidad y variedad de estos animales que se asientan en la zona. Y, además, está amparado por el Convenio Internacional RAMSAR, que protege las zonas de humedales. Un tesoro que no siempre se ha sabido valorar en su justa medida.

En el pasado año 2017, que ha sido el Año Internacional del Turismo Sostenible, declarado por la ONU, ha tomado especial impulso las medidas de las administraciones públicas de apostar por un tipo de turismo cuidadoso

con el medio ambiente, respetando el entorno, y por supuesto sostenible en el tiempo. Y una clase de turismo que precisamente está en auge: el turismo ornitológico. Poco arraigado en España hasta hace poco, pero que los residentes de otros países europeos practican desde hace años.

En el territorio, en una parte de El Hondo, viven gran variedad de aves que se pueden observar en este entorno, y que lo convierten en una zona especialmente atractiva para los amantes de la ornitología. Y está adquiriendo un nuevo impulso que pone en valor la importancia de proteger estas especies, ya que algunas de ellas están en peligro de extinción.

Turismo ornitológico

La Organización Mundial del Turismo define el turismo ornitológico como el turismo que se alimenta de la observación de aves o aviturismo. En España hay más de 600 Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA) y aquí, en Dolores, los alicantinos contamos con el privilegio de una de ellas. Esto nos obliga a hacer una

reflexión y posar la mirada en la enorme suerte que tenemos.

Desde el ayuntamiento de Dolores nos comentan: "estamos trabajando para impulsar este otro Mediterráneo, el rural, del que forma parte nuestro pueblo y nuestro entorno. Una zona asentada sobre un terreno llano, que invita a realizar paseos en bicicleta, mientras se disfruta del paisaje. Es importante que los ciudadanos conozcan y valoren la riqueza de nuestra tierra y esto se consigue haciendo pedagogía por asociar la riqueza ambiental con la riqueza de la huerta".

El turismo ornitológico va calando día a día entre los ciudadanos de aquí, debido a un mayor conocimiento de la zona, en la que cada vez se puede ver a más gente local con prismáticos y telescopios, descubriendo una riqueza de la que tenemos la fortuna de formar parte. Miles de personas eligen cada año, desde toda Europa, el destino de España para observar especies de aves que en otros lugares escasean, la cerceta pardilla y la malvasía cabeciblanca son dos de ellas.

Las rutas guiadas descubren el patrimonio ambiental a través de expertos

Rutas guiadas

Desde el ayuntamiento de Dolores se ha impulsado una serie de visitas guiadas al parque natural de El Hondo. La ruta ornitológica está dirigida por personal especializado, lo que permite descubrir este excepcional patrimonio ambiental a través de las aves, ayudados por una mirada experta. Poder observar de cerca la gran variedad de hábitats que existen en estos parajes, incluso con algunas especies protegidas, es una experiencia inolvidable, recomendada para todos los públicos.

La importancia de la huerta reside en que distingue y cohesionan unos valores ambientales y urbanos, y El Hondo es una muestra de esto, donde además se puede ver algún ave rapaz en un ambiente relajado.

Por último desde el ayuntamiento de Dolores lanzan este mensaje: "Invitamos a nuestros vecinos y vecinas, a personas de poblaciones cercanas y aquellos que vengan de otros países atraídos por la riqueza ambiental de España, a que vengan a visitarnos."

Para nosotros es toda una experiencia mostrar aquellos espacios naturales de nuestro territorio, adentrándonos en actividades para las que solo hace falta unos prismáticos y muchas ganas de descubrir el maravilloso mundo de las aves. Disfrutar observándolas, fotografiándolas y agudizando el oído para percibir sonidos que nunca hemos escuchado".



Interior del museo de La Huerta.

El Hondo es un parque natural protegido como ZEPA

Una nueva esperanza para los animales sin hogar

Las asociaciones animalistas intentan cubrir muchas de las necesidades que los ayuntamientos no siempre garantizan

DAVID RUBIO

Cerca de 200 animales duermen todas las noches en cada uno de los tres albergues que la organización 'Asoka el Grande' gestiona en Alicante, Orihuela y Castalla. Son sobre todo perros y gatos que han sido abandonados por sus dueños, por lo que necesitan un lugar donde sobrevivir.

"La mayoría nos llegan enfermos o heridos. Prácticamente todas las semanas entra alguno. Aquí no sacrificamos a nadie, intentamos que todos puedan recuperarse y darles una existencia digna", nos comenta Pilar Esteva, presidenta de la asociación.

En Asoka son muy críticos con la protectora municipal ubicada en Bacarot, que actualmente acoge animales de Alicante, Elche, Santa Pola, San Juan, San Vicente, El Campello y Mutxamel.

"No nos gusta nada como son tratados en Bacarot. Están en muy malas condiciones, ni siquiera separan a los enfermos de los sanos. Parece más bien una perrera. Ya hemos presentado cinco denuncias" señala Pilar. Por esto, en el año 2000 se decidieron por abrir su propio albergue, situado cerca de Fontcalent.

Animales donados

Algunas mascotas son donadas voluntariamente por sus mismos propietarios. "Recibimos muchas de personas mayores, que se trasladan a un geriátrico y allí no les dejan tenerlos", nos comenta Pilar.

Estos animales suelen estar perfectamente sanos, aunque echan mucho de menos a sus antiguos dueños. "Cuando podemos, les llevamos de visita al asilo para que se reen cuentren de vez en cuando. Es muy importante tanto para las mascotas como las personas".

Actualmente también acogen una cantidad importante de cerdos vietnamitas. Hace unos años se pusieron de moda como mascotas, sobre todo por su reducido tamaño. Sin embargo, muchos dueños dejan de quererlos cuando crecen.

Animales abandonados

Mucho más triste es el caso de los animales que son directamente abandonados. A veces los dueños les sueltan en la calle. En otras ocasiones son dejados en carreteras o incluso se quedan encerrados en los pisos durante muchos días.



Enfermería del albergue Asoka | David Rubio

El procedimiento habitual es ponerlos a todos en cuarentena preventiva, ya que la mayoría suelen estar enfermos. Sus cuerpos no están acostumbrados al frío y la dureza de la calle, o llevan tiempo sin comer. También es usual que estén heridos, ya sea porque han sido atropellados por vehículos, alguna pelea, han sufrido maltratos, etc.

Hay algunos que son reacios a interactuar con seres humanos o incluso pueden ser peligrosos. El trabajo de los voluntarios es intentar recuperarlos, tanto física como psicológicamente, para la vida y la sociedad.

Voluntarios y acogidas

En estos casos tan delicados, la labor de los voluntarios es esencial. A base de atenciones médicas, cuidados y cariño, progresivamente van logrando que los animales puedan volver a in-

teractuar con normalidad.

"No nos gusta sacrificar a nadie, incluso ayudamos a aquellos que se han quedado ciegos o cojos, para habituarlos a su nueva condición" dice Pilar Esteva.

El objetivo siempre es buscarles una adopción. A veces una buena opción provisional son las casas de acogida. "Muchas personas quieren tener mascotas pero no se lo pueden permitir económicamente. Con las acogidas se pueden llevar un animal a casa durante unos meses o indefinidamente, y nosotros les pagamos la comida y demás facturas".

Los cerdos vietnamitas están de moda como mascotas, pero muchos dueños se deshacen de ellos cuando crecen

En la Vega Baja muchos perros y caballos son abandonados cuando dejan de ser útiles para la agricultura

Vega Baja

Desde hace cinco años Asoka también gestiona el albergue municipal de Orihuela. "La situación en la Vega Baja es especialmente crítica para los perros y caballos. Muchos agricultores los usan como un simple instrumento para el campo. Cuando ya no les sirven, les tiran en medio de ninguna parte. Incluso nos los encontramos ahogados en las acequias", denuncia Pilar Esteva.

Hace unos meses estuvieron a punto de perder el centro oriolano, pues una sociedad de construcción se presentó también al concurso municipal.

"No nos gusta que las empresas gestionen los albergues. Ellos solo quieren tener beneficios y hacer negocio. No les importa sacrificar a animales enfermos" comenta Pilar.

Finalmente Asoka logró ganar la licitación, aunque dentro de dos años volverá a salir a concurso. "Es difícil competir contra las empresas, tienen mucha más solvencia económica que las asociaciones animalistas".

Donaciones

Prácticamente en todas las localidades de cierto tamaño de la provincia de Alicante tienen su propia asociación protectora de animales. Solo en la capital hay más de una docena. Se financian de las cuotas voluntarias de sus socios, donaciones puntuales de particulares y de organizar eventos de toda índole.

Por ejemplo, todos los domingos se organiza un rastro animalista en la Explanada que está abierto por la mañana y por la tarde.

«No hay porque sacrificar animales. Se puede ayudar incluso a los que están enfermos, cojos o ciegos para que tengan una vida mejor»

P. Esteva (Asoka)



Familia busca adoptar un nuevo perro



Refugio de los gatos enfermos de SIDA (VIF)

ENTREVISTA > Antonio J. Verdú Jover / Director de la Cátedra Iberoamericana de Industrias Culturales y Creativas (La Romana, 18-enero-1970)

«La industria cultural tiene un potencial enorme, merece que la pongamos en primera línea»

La UMH impulsa una nueva cátedra para emprender proyectos creativos desde Orihuela y hacia toda América Latina

DAVID RUBIO

Doctor en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de Granada, Antonio Verdú se ha dedicado en su vida profesional a investigar la capacidad de adaptación de las empresas a los cambios del entorno.

Desde 2002 trabaja en la Universidad Miguel Hernández (UMH) y actualmente es decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas en Orihuela. Ahora se embarca en la creación de una nueva Cátedra para potenciar las industrias creativas y culturales, tanto en España como América Latina.

¿Cómo surge esta idea?

A raíz de la candidatura de Orihuela para que sea reconocida ciudad literaria y creativa por la UNESCO. Un proyecto ilusionante que encabezó el periodista Juan José Sánchez Balaguer, que fue director de la Fundación Cultural Miguel Hernández y ac-

tualmente es miembro de su Patronato.

Desde la Facultad de Salesas hemos querido colaborar en este propósito desde el principio, así que comenzamos a recopilar el cuantioso legado literario y de industria cultural que hay en la ciudad.

¿Hay buenas expectativas para que Orihuela consiga este importante reconocimiento?

Si. En 2017 ya lo intentamos, y creo que la clave es seguir insistiendo.

Es evidente que Orihuela merece este honor, tiene un patrimonio enorme. Uno de los propósitos de esta nueva Cátedra es apoyar esta candidatura para 2018.

Entonces, ¿por qué la Cátedra también abarca Latinoamérica?

Realmente la idea original era fomentar la industria creativa solo en nuestra zona. Sin embargo, el escritor argentino Alejandro Roemmers nos convenció para ampliarla también a su país y continente.

Queremos establecer una red para enlazar todas las instituciones iberoamericanas que están activas en este tema. Ahora mismo solo están conectadas por países o regiones, pero no hay ninguna que englobe todas las industrias de este tipo en el idioma español.



«Desde las administraciones se hace poco para fomentar emprendimientos en este sector»

dos a la cultura. Es una motivación para trabajar con ellos.

Queremos aprender unos de otros, y apoyarnos. Pretendemos que la Cátedra sirva de foro para aunar todas las iniciativas que se están haciendo en Iberoamérica y España. Poner en contacto a emprendedores, investigadores y proyectos que ya están funcionando.

Algún ejemplo de industria cultural creativa que te llame especialmente la atención en España o Latinoamérica.

Entre otras, existen interesantes experiencias como Las Cigarreras en Alicante, Factoría Cultural (en el Centro Cultural Matadero de Madrid), el centro de economía creativa Las Armas (Zaragoza) o Programas Comunitarios Creativos y de Estímulos para la Cultura (en Bogotá).

¿Es fácil emprender en proyectos culturales en España?

Hay un movimiento importante, es una industria con mucho potencial. Sin embargo, creo que se puede hacer mucho más. No siempre los emprendedores tienen las oportunidades que merecen. Desde las administraciones hay algunas acciones para fomentar el emprendimiento en general, pero prácticamente nada en cuanto a proyectos específicamente culturales y creativos.

Creo que no siempre se le da la importancia que merece. Además, ahora el mundo digital multiplica las posibilidades de elaborar proyectos y nosotros queremos ayudar a potenciar el emprendimiento cultural desde la transformación digital.

¿Es mejor la situación en Latinoamérica?

Depende del país y la región. Nos gusta mucho el ejemplo de Colombia. Allí tienen en marcha muchos proyectos sociales liga-

«Existen interesantes experiencias como Las Cigarreras en Alicante»

La Vila
MUEBLES & DECORACIÓN

Amueblar no es vender muebles

www.lavilamuebles.com

Nordic Style
por sólo **19€**

Medida: Ø80 cm **69€**
También disponible 130x80 cm

y para los más atrevidos...

Patchwork
47€ **59€** **99€**

Chaiselongue con 2 puffs
Tapizados disponibles
por sólo **299€**

Colchones Viscoelásticos EXTRAORDINARIA CALIDAD
por sólo

UNIDADES LIMITADAS

90x190 cm **119€**
105x190 cm **129€**
135x190 cm **179€**
150x190 cm **199€**

Made in Spain.

· Ctra. Almoradí, 9. DOLORES (Alicante) 965 726 176

Síguenos  

ENTREVISTA > Dúo Somaris / Música y poesía en armonía

«La poesía indígena latinoamericana es un mundo apasionante por descubrir»

El Dúo Somaris llega desde Venezuela a España para importar un género poético-musical tan desconocido como fascinante

DAVID RUBIO

Ellos son Antonino Croce y Bárbara Bolívar. Tocan la guitarra y la flauta travesera respectivamente. En su Venezuela natal se especializaron en interpretar musicalmente poesía indígena.

Por razones que no les gustaría que existieran, han dejado su patria atrás. Ahora están en España y lo conciben como una inmejorable oportunidad para dar a conocer este arte por nuestras tierras.

¿Cómo empezasteis en el mundo de la música?

Antonino Croce (A.) - Yo soy músico desde los 9 años. Estudié guitarra clásica en el Conservatorio de Caracas y luego pasé a trabajar en los hospitales. Tocábamos música tradicional venezolana a los niños enfermos. Aquí conocí a Bárbara y formamos el dúo.

Bárbara Bolívar (B.) - Yo comencé a estudiar música a los 11 años en mi pueblo. Más adelante me trasladé a Caracas para hacer la carrera de Educación Infantil, pero la música pudo más que el magisterio.

¿Cuándo surgió este dúo?

B. - A mí siempre me fascinó la poesía latinoamericana. Un día estábamos ensayando nuevas canciones para cantar en los hospitales, cuando se me ocurrió ponerme a recitar poesía mientras que Antonino tocaba la guitarra.

Nos dimos cuenta que quedaba muy bien, y desde entonces musicalizamos poesía típica venezolana y latinoamericana.

¿Y de dónde viene el nombre 'Somaris'?

B. - En homenaje al poeta venezolano Gustavo Pereira, quien se ha dedicado a estudiar la poesía indígena e inventó un género propio que se llama así.



¿En qué consiste la poesía indígena?

A. - Es un arte muy desconocido. La mayoría de las fuentes son más orales que escritas, y aún está poco investigado. Por ejemplo, los mayas ya hacían poesía acompañada de música y teatro como en la Antigua Grecia. Sin embargo esto apenas se sabe, ni siquiera en Sudamérica.

B. - Pereira descubrió que los indígenas latinoamericanos también tenían sus manifestaciones poéticas. El somaris, concretamente, suele ser obras muy breves de apenas 5 o 7 sílabas. Normalmente se enfocan en describir el presente, lo que está pasando en el momento. Casi como si fuera un tuit (risas).

Si os apasiona tanto la poesía nativa venezolana, entonces ¿por qué estáis en España?

A. - Yo creo que para el mundo entero no es un secreto la difícil situación que atraviesa Venezuela. A raíz de la crisis social, política y económica que estamos sufriendo allí, nos vimos obligados a marcharnos.

B. - Nadie quiere irse así de su país. Y menos cuando, incluso en medio de tanta crisis, encuentras un enorme talento como el que hay en Venezuela. Fue una decisión muy dura.

Desgraciadamente sois muchos los venezolanos que habéis tenido que emigrar en los últimos tiempos...

A. - Así es. Curiosamente he de decir que, incluso en estos tiempos tan malos para nuestro país, muchos artistas siguen

creando e inventando contra viento y marea.

Sin embargo, llega un momento en que la situación ya es insostenible y nos tenemos que marchar. Es muy triste, pero yo también quiero verlo como una oportunidad. Hasta ahora los venezolanos no habíamos tenido nunca que emigrar y por eso nuestra cultura no es muy conocida en el mundo como lo son la mexicana, italiana, española, etc.

Ahora espero que, por ejemplo, España se llene de restaurantes venezolanos y podáis descubrir nuestra gran gastronomía. Igual con la música.

«El lado positivo de la actual emigración masiva venezolana es que ahora nos vemos ante una gran oportunidad de enseñar al mundo nuestra cultura»
A. Croce

¿Qué tal habéis encontrado el panorama musical español?

A. - Me encanta la chispa y ganas de crear que hay en España. Ahora estamos aprendiendo incluso bulerías (risas).

B. - Realmente, el flamenco tiene ritmos similares a algunos géneros venezolanos. Por razones evidentes la música de Venezuela está muy influenciada por la española.

¿Qué proyectos tenéis actualmente?

A. - Muchos. Ahora ejercemos de profesores en la nueva escuela de música y canto EMYC Talent Academy de Elche.

También estamos preparando algunos conciertos. Próximamente vamos a participar en un ciclo benéfico en Las Clarisas de Elche donde interpretaremos estampas sonoras hispanas.



«Los mayas ya hacían recitales de poesía con música y teatro, como los griegos» A. Croce

«Muchos poemas indígenas son muy cortos y describen el presente. Casi como si fueran tuits» B. Bolívar

«Somaris es un género literario que inventó el poeta Gustavo Pereira, gran estudioso de la poesía nativa en América Latina» B. Bolívar

ENTREVISTA > Giulia y Laura Schwab / Bailarinas de hip-hop y modelos

«Somos hermanas e inseparables»

Saltaron a la fama en el programa 'Pequeños Gigantes' de Telecinco, donde inesperadamente alcanzaron el segundo puesto

DAVID RUBIO

El pasado 23 de noviembre sorprendieron con sus bailes a todos los asistentes en la gala presentación de 'Aquí en la Vega Baja' que se celebró en Cox.

Ellas son las hermanas Giulia y Laura, de 14 y 13 años respectivamente. Son originarias de Daya Nueva y actualmente residen en Almoradí. Su nombre ya suena fuerte en la televisión nacional.

¿Cuándo os vino la pasión por bailar?

Ya desde los 3 o 4 años hacíamos flamenco y ballet. Luego nos pasamos a los bailes de salón y deportivos. Actuábamos en festivales y eventos de nuestro pueblo.

Más adelante empezamos a hacer hip-hop, un género que ha evolucionado mucho en los últimos años.

¿De dónde viene el apellido Schwab?

Nuestro padre es alemán, y además nuestra madre es guineana. Ambos se conocieron en España. Nosotras siempre hemos vivido en la Vega Baja.

¿Cómo se os ocurrió presentaros al concurso de talentos infantiles 'Pequeños Gigantes'?

Fue idea de nuestra madre; al principio nos lo comentó como una broma (risas). No podíamos ni imaginar que pasaríamos un casting tan numeroso y menos que llegaríamos a la final.

Aunque nos hubiera gustado ganar, quedamos segundas y fue

«Nuestra madre nos propuso presentarnos a 'Pequeños Gigantes' como una broma. Luego va y quedamos segundas»

una experiencia fantástica para nosotras. Nos hizo conocidas a nivel nacional.

Aparte de nuestra gala de Cox, ¿en dónde soléis actuar habitualmente?

En la gala lo pasamos muy bien. Hicimos dos actuaciones de estilos diferentes, mezclando a su vez varios géneros del hip-hop.

Nos suelen llamar para eventos de estas características. También para comuniones y fiestas infantiles, ya que gustamos mucho a los niños. Además participamos en competiciones y festivales. Igualmente, acompañamos a cantantes en sus actuaciones.

También sois modelos adolescentes de fotografía y pasarela. ¿Podéis compaginar todo esto con los estudios?

La verdad es que sí. Intentamos programar los ensayos y las sesiones para los fines de semana. Hay que reconocer que hace un tiempo estuvimos un poco despistadas con este tema, pero ahora ya volvemos a sacar muy buenas notas. Casi todos notables y sobresalientes.

Giulia, tú incluso jugabas al voleibol...

Llegué a ser seleccionada para el equipo oficial de la provincia de Alicante, compitiendo a nivel autonómico y nacional. Pero



lo he tenido que dejar, no me daba tiempo para compaginarlo con el baile y los estudios.

¿Siempre bailáis juntas?

Siempre, somos inseparables. A veces nosotras dos solas y otras veces junto a un cuerpo

de baile más numeroso. Sin embargo, desde hace tiempo los profesores nos van notando que estamos cogiendo estilos diferentes. Incluso nosotras mismas nos damos cuenta.

Podremos seguir bailando

«Estamos compaginando bien el baile con los estudios, sacamos buenas notas. En el futuro queremos seguir estudiando»

juntas, pero si algún día somos profesoras es probable que tengamos que enseñar géneros distintos porque tenemos cualidades diferentes.

¿Os veis como profesoras en el futuro?

Sí. Nos encantaría enseñar. Por supuesto, nuestro sueño también es llegar a bailarinas profesionales y viajar por todo el mundo.

Mucha gente se piensa que lo máximo a lo que podemos aspirar los bailarines es a salir a actuar con cantantes, pero no siempre es así. Ahora se organizan muchas competiciones internacionales que dan gran prestigio y están muy bien pagadas. Por ejemplo, el español Alberto Blanco está triunfando en todo el mundo.

Eso sí, nosotras tenemos claro que queremos estudiar. Sacaremos siempre tiempo para el estudio.

¿Volveremos a veros en la tele pronto?

Sí. Vamos a salir en Got Talent, que se volverá a emitir en Telecinco. Será este 2018. Esta vez no saldremos solas, sino dentro de un grupo de baile más numeroso.

También estamos barajando ponernos un nombre artístico. En exclusiva, podemos adelantarnos que en principio será 'Black Guchi'.

«En 2018 volveremos a la televisión, al programa 'Got talent'»



Los
SÚPERARROCES
de Pepe y Mati



Cuando conozcas
a Pepe y Mati,
sabrás por qué
donde comen tres
comen tres mil

☎ 626 275 073 - 679 386 222

✉ info@superarroces.com

ENTREVISTA > Oriana Quintero / Cantante y profesora de la escuela EMYC Talent Academy

«Queremos que toda España conozca el talento musical que hay en Elche y Alicante»

La EMYC Talent Academy ofrece una manera diferente de aprender canto, piano, guitarra o flauta travesera. En el futuro ampliarán a más instrumentos

DAVID RUBIO

La sociedad entre la cantante venezolana Oriana Quintero y el maestro Manuel Ramos ya viene de largo. Recientemente lanzaron un disco dedicado a la memoria de Miguel Hernández. También han protagonizado algunos otros proyectos de dúo, voz con piano o violín, como una recopilación de boleros.

Ahora se han rodeado de más profesionales de la música para abrir una nueva escuela de música y canto en Elche. Se llama EMYC Talent Academy, y está ubicada en el número 12 de la calle Juan Carlos I.

¿Cómo surge la idea de abrir esta escuela?

Teníamos en mente abrir una escuela en Elche desde hará ya un par de años. Primero empezamos dando clases particulares en casas y hace unos dos meses nos lanzamos a abrir EMYC Talent Academy. El nombre viene de Escuela, Música y Canto.

¿Qué se puede aprender en EMYC?

De momento enseñamos canto, piano, guitarra y flauta travesera. Manuel y yo nos encargamos de las dos primeras ramas. Los prestigiosos músicos Bárbara Bolívar y Antonino Croce son los profesores de flauta y guitarra respectivamente. En el futuro queremos ampliar a más instrumentos, pero aún estamos empezando.

¿Cómo se enseña a los alumnos?

La idea es que aprendan divirtiéndose. Nos salimos un poco del manual del conservatorio. Hacemos una enseñanza moderna, adaptada al alumno. Muchos nos vienen pidiendo jazz, rock, música clásica, etc.

En cualquier caso, siempre se les da una formación integral.



Oriana Quintero y Manuel Ramos

Por ejemplo, si alguien viene de cero y quiere aprender a tocar la guitarra, se le enseña primero solfeo y a leer partituras. Nuestro estilo es enseñar de manera personalizada, ya que no todos los alumnos tienen el mismo nivel ni aprenden a la misma velocidad.

Aparte del aprendizaje, ¿qué pueden sacar los alumnos de esta escuela?

Pueden obtener títulos oficiales de la Royal Schools of Music, los famosos ABRSM, o del Trinity. Aunque esto no sea un conservatorio, se les ofrece igualmente la posibilidad de llevarse estos importantes reconocimientos oficiales.

Además, también tienen la oportunidad de actuar en televisión. Estamos en contacto continuo con algunos programas como La Voz Kids, que nos preguntan si tenemos chavales con

«Estamos en contacto con la 'La Voz Kids'. Nos preguntan constantemente si tenemos chavales con talento para los castings»

actitudes musicales para los castings. Queremos mostrar a toda España el talento que hay en Elche y en Alicante.

¿La Escuela es solo para niños?

También damos clases a adultos, de todas las edades.



Aprendiendo piano en EMYC

«Los alumnos pueden obtener importantes títulos oficiales de las Royal Schools of Music (ABRSM) o el Trinity»

Al margen de los castings, ¿pensáis montar algún evento propio para que actúen los alumnos?

Si. Estamos organizando una presentación para este verano. No será la típica audición de final de curso, más bien queremos que sea como un show. La idea es que los alumnos se vean so-

«Nos gusta que los alumnos aprendan divirtiéndose. Nos salimos un poco del manual de los conservatorios»

bre un escenario, para que se acostumbren a actuar como auténticos profesionales.

Además, también les ofrecemos la oportunidad de que conozcan y utilicen un estudio de grabación. Si quieren triunfar en el mundo de la música deben habituarse a estos lugares.

Estamos en:

Avenida Maisonnave 7º
(03003) Alicante
Tlf 965 26 95 00
Fax 96 599 06 07

Calle Nuñez de Balboa, 114, 3º Of. 18
(28006) Madrid
Tlf 916 61 06 09
Fax 96 599 06 07

Síguenos



GRUPO HOB
asesores / abogados / consultores

“El primer paso para solucionar los problemas es el optimismo. Creer que se puede hacer algo es tener ya medio camino hecho”

Somos tu Asesoría fiscal, laboral y contable de confianza, no esperes más y llámanos.

ENTREVISTA > María Molina / Entrenadora del Xaloc Alacant Femenino (Alicante, 1985)

«Mi reto es continuar en el Xaloc muchos años y conseguir el ascenso a Primera División»

Achaca el buen inicio de temporada de su equipo al gran trabajo que han hecho desde el 15 de agosto

DANIEL RODRÍGUEZ

En su primera temporada en Segunda División, el Xaloc Alacant Femenino está sorprendiendo a propios y extraños por su gran comienzo de temporada. Copan los puestos altos de la clasificación, pero es algo que no sorprende a su entrenadora, María Molina, quien afirma tener los pies en el suelo y asegura que el objetivo esta temporada es la permanencia, aunque a largo plazo sí se trata de conseguir el ascenso a Primera División.

Su equipo ha arrancado la temporada siendo la revelación de este grupo de Segunda División. ¿Qué sensaciones tienen tras esta primera parte de la competición?

Las sensaciones son muy ilusionantes y positivas. Tenemos muchas ganas de seguir trabajando y de seguir haciéndolo igual de bien que hasta ahora.

¿Se esperaba este gran inicio de temporada que ha realizado su equipo?

Los resultados pueden llevarnos un poco a la sorpresa, pero si miramos un poco más atrás vemos que desde el 15 de agosto estamos entrenando a un nivel espectacular, que la gente que ha venido nueva está sumando mucho al equipo y que las que ya estaban la temporada pasada se están esforzando cada día por estar al nivel que exige esta nueva categoría. Si analizamos todos estos factores la sorpresa es menor, porque ves que después de todo el trabajo viene el resultado. Al final la recompensa es estar ahí arriba en la clasificación.

¿Cuál es el objetivo deportivo para esta temporada?

«El objetivo es mantener la categoría, es nuestra máxima prioridad, pero cuanto más arriba quedemos mejor»

«Sabemos que es muy difícil llenar el Pitiu Rochel, pero es una gozada jugar delante de nuestra afición»

El objetivo evidentemente es mantener la categoría; es nuestra máxima prioridad, y luego ya todo lo que venga detrás bienvenido sea. Cuanto más arriba quedemos en la clasificación mucho mejor, pero tenemos los pies en el suelo y lo primordial es conseguir la permanencia.

¿Cuál es la clave de este vestuario para haber conseguido arrancar la temporada de esta manera?

El trabajo diario y la ambición que muestran las jugadoras cada semana. Las ganas de superarse, de ser mejores, de competir cada día mejor son las armas de este equipo.

¿Ha sido fácil adaptarse a la categoría?

Parece que por los resultados todo sea más fácil, pero detrás hay mucho trabajo duro y mucho esfuerzo por parte de todo el equipo. Esperemos seguir en esta línea.

Fuera de casa han conseguido unos números muy buenos. ¿Se sienten más cómodas a domicilio jugando en casa?

No es que sea más fácil jugar fuera de casa, pero quizás cuando jugamos a domicilio tenemos menos presión, no tenemos la sensación de tener que demostrar nada a nadie, simplemente jugar a fútbol sala sin miedos ni complejos, de ir a competir y a disfrutar, que es siempre lo que le digo a las jugadoras. Al final esto es nuestra pasión, es algo que nos encanta y tenemos que disfrutarlo.

Ha comentado antes que el objetivo es la permanencia, pero teniendo los puestos de ascenso tan cerca ¿se piensa dentro del



María Molina se dirige a su banquillo en el Pitiu Rochel | Xaloc Alacant

vestuario en un posible ascenso o eso queda muy lejos?

Hay otros equipos, como el Palau que quedó subcampeón el año pasado, el Eixample que es líder, y diría que el Teldeportivo, que son los equipos favoritos para ascender de categoría. Para nosotras creo que todavía no es el objetivo, aunque hayamos empezado tan bien la temporada.

¿Y a largo plazo se puede pensar en Primera División?

La idea del club es esa. Seguir creciendo, seguir mejorando y mirar hacia arriba. Claro que es un objetivo, pero no esta temporada.

Futbolísticamente, ¿qué es lo que más destacaría de su plantilla?

Tengo una plantilla muy completa. La media de edad es joven, pero hay jugadoras veteranas como Miriam que tiene mucha experiencia tanto en Primera como en Segunda División. Sandra, Rocío... jugadoras que están en la treintena, pero que nos aportan mucho. Y luego tenemos un equipo joven que viene pisando fuerte y que nos aporta esa frescura y esas ganas de competir, de mejorar, de esforzarse día a día. Digamos que tenemos ese equilibrio entre jugadoras más veteranas y con experiencia y las

No he hecho cálculos matemáticos para saber cuántos puntos nos hacen falta para conseguir la permanencia, pero si ganáramos la mitad de los partidos que quedan antes de acabar la primera vuelta estaría satisfecha. De esa manera, afrontaríamos la segunda vuelta con unas garantías de disfrutar, de no tener presión, de ver a dónde somos capaces de llegar.

¿Qué le está pareciendo la afición del Xaloc Alacant?

Me está sorprendiendo porque poco a poco notamos que vamos enganchando a más gente, nos siguen más por redes sociales, hay más cobertura y estamos muy ilusionadas y contentas. Al final nos gusta que venga gente a vernos; sabemos que es muy difícil llenar el Pitiu Rochel pero es una gozada jugar delante de nuestra afición y esperemos que de aquí a final de temporada la gente se vaya animando más a descubrir el fútbol sala femenino.

Personalmente, colgó las botas en 2015 para dedicarse a entrenar. ¿Con qué se queda de estos dos años?

Han sido dos años muy positivos. En el primero llegamos a la final por el ascenso y perdimos contra un equipo de Elche y el año pasado por fin lo conseguimos frente al Hércules, así que el balance es muy bueno y estoy muy contenta porque me encanta el fútbol sala. Tenía muy claro que cuando lo dejase iba a entrenar, porque es algo que me apasiona y que me aporta mucho, y además estoy en el club en el que quiero estar.

¿Echa de menos el sentirse futbolista?

Sobre todo, la primera temporada, que era cuando más lo eché de menos. Dejarlo fue complicado y siempre te apetece entrar en los partidos, en las posesiones o en los entrenamientos. Ahora mismo no lo echo de menos porque estoy muy a gusto entrenando.

¿Cuál es su sueño como entrenadora?

El reto que tengo es seguir en el Xaloc Alacant y conseguir el ascenso a Primera División.

nuevas que vienen pisando fuerte y que en definitiva son el futuro del equipo.

Como entrenadora, ¿qué es lo que las pide principalmente a sus jugadoras?

Que vayamos partido a partido. Las digo que piensen solo en el próximo rival, que no hagamos mucho caso a los números porque al final son solo eso, números, y no nos ayudan en nada e incluso nos pueden perjudicar por pensar que ya tenemos todo el trabajo hecho y que se baje la intensidad. Tenemos que centrarnos en entrenar al máximo para el partido de cada semana y no hay que fijarse en nada más.

¿Cómo sienta un parón como el de diciembre?

Este mes hubo parón por la selección española. Que sea tan tranquilo es algo que no me gusta mucho porque que haya tantos parones es complicado de gestionar. En enero nos quedan tres partidos de la primera vuelta y nos esperan enfrentamientos duros como contra el Torrent, que también es uno de los equipos importantes de la categoría y será un final de primera vuelta muy emocionante.

¿Cómo le gustaría que llegara el equipo al final de la primera vuelta?

Una cantera de renombre

El Jove Español de San Vicente, que cuenta con 23 equipos y casi 400 futbolistas, asegura su futuro con el fútbol base

DANIEL RODRÍGUEZ

El futuro está asegurado en el Jove Español de San Vicente. Casi 400 futbolistas repartidos en 23 equipos forman parte de la estructura del club sanvicentero, a los que se le suman el Jove Español B que milita en Segunda Regional y el primer equipo que compite en Regional Preferente y que está peleando esta temporada por ascender a Tercera División. Además, el Jove Español cuenta con una sección de fútbol playa y está trabajando para crear un equipo femenino para la próxima temporada.

Una base que es la razón de ser del club sanvicentero. Es la apuesta de la nueva directiva para que el club tenga asegurado su futuro deportivo a medio y largo plazo. El primer equipo cuenta con un 80% de futbolistas que proceden de la cantera y el objetivo es mantener esa filosofía en los próximos años. Además, en los últimos años se ha potenciado el jugador de San Vicente, aunque no cierran la puerta a jóvenes futbolistas de otras localidades.

“Estamos abiertos a que vengan chavales de toda la provincia sin ningún tipo de discriminación, pero sí que es cierto que al ser el club más representativo de San Vicente la mayoría de jugadores de aquí quieren jugar en el Jove, que es el equipo que lleva el escudo del pueblo en el pecho y es el club histórico de la localidad. Los chavales sueñan con llegar a jugar en el primer equipo. Contamos con un fútbol base muy numeroso y de mucha calidad. Tenemos algunos de los mejores equipos del fútbol alicantino en lo que a base se refiere”, cuenta Rafa Beviá, secretario general del club.

Presentación oficial

El Jove Español tiene 23 equipos, entre el fútbol 8 y el fútbol



Cantera del Jove Español en la Ciudad Deportiva de San Vicente.

11, en el que casi 400 jugadores de entre 5 y 18 años sueñan con representar al equipo de fútbol de la ciudad y con llegar al primer equipo. El club de San Vicente realizó la presentación pública de todos sus equipos en un acto festivo en el que todos los niños se sintieron protagonistas. “Fue una fiesta humilde, porque no tuvo muchos alardes de grandiosidad ya que somos un club modesto, pero la grandeza la pusieron los propios niños y fue impresionante verlos tan ilusionados. Vimos que las autoridades municipales están también ilusionadas con lo que es el Jove Español y con el fútbol base”, ha comentado Rafa Beviá.

Esta temporada, hay dos equipos que están destacando sobremedida deportivamente hablando, el Alevín A y el Infantil C. Otra de las apuestas de esta directiva es que los propios jugadores del primer equipo, que han salido de la cantera, sean los técnicos del actual fútbol base del

club pudiendo enseñar a los más pequeños todos los secretos de esa progresión por la que pasa un futbolista.

“Estamos muy contentos. Tenemos que dar las gracias a los técnicos, a los coordinadores y sobre todo a los padres que apuestan por llevar a los niños al Jove Español, porque al final no hay que olvidarse de que los padres son los que están pendientes de los chavales y que al final se preocupan de llevarlos a los partidos y a los entrenamientos. Los chavales siempre tienen un comportamiento ejemplar, hemos hecho mucho hincapié en que no haya violencia en el fútbol cortando cualquier tipo de conducta fuera de lugar y solo tenemos palabras de agradecimiento para las familias”, argumenta el Secretario General del Jove Español.

Llegar al primer equipo

La realidad actual del fútbol semiprofesional hace que cada vez se apueste más por la base. “San Vicente siempre ha sido una ciudad futbolera y la verdad es que con tanto niño lo que nos aseguramos, conforme conocemos el actual fútbol en el que no se puede tirar de talonario, es el futuro deportivo del club. Al final predomina el fútbol base y de cantera. El fiel reflejo es el primer equipo, que cuenta con una gran parte de jugadores de San Vicente que han pasado por las diferentes categorías del club y que ahora están luchando por el ascenso, con uno de los presupuestos más bajos de la categoría. Sin embargo, tenemos esos canteranos que nos dan un salto de calidad”, comenta Beviá.

“Nosotros no queremos un club en el que cada año se fiche

«San Vicente es una ciudad futbolera y con esta cantera nos aseguramos el futuro deportivo del club para muchos años»
(R. Beviá)

a jugadores de otros equipos. Al final en el fútbol base sucede mucho que hay clubes que optan por traer jugadores de otros equipos en gran cantidad. Aquí en el Jove se ha hecho en etapas anteriores y no queremos repetirlo, pero lo que vemos es un fútbol 8 muy numeroso y eso debe ser la base para ir dándole continuidad conforme vayan ascendiendo los niños de categoría, manteniendo esos bloques. Ahora mismo, desde los más pequeños hasta el último equipo de fútbol 8, tenemos una barbaridad de chavales que nos aseguran que vamos a tener cantera en el Jove y en San Vicente por muchos años”, asegura el directivo del club.

Con su estructura, el Jove Español de San Vicente está considerado como uno de los equipos de la provincia de Alicante con mayor número de futbolistas, por delante de equipos más grandes como el Hércules. El fútbol en San Vicente del Raspeig, está más que asegurado.

«Tenemos algunos de los mejores equipos de la provincia de Alicante en lo que a base se refiere»
(R. Beviá)

«El fiel reflejo es el primer equipo, que cuenta con 80% de canteranos que han pasado por todos los equipos de la base»
(R. Beviá)



ENTREVISTA > Roberto Llopis Salinas / Presidente de la sociedad gastronómica 'El Rabanico' (Catral, 6-marzo-1971)

Los pueblos de la Vega Baja están unidos por su huerta y su gastronomía

'El Rabanico' es una asociación en la que experimentan el placer por comer y cocinar

MANUELA GUILABERT

La sociedad gastronómica 'El Rabanico' nace por iniciativa de un grupo a los que les une el vínculo de la amistad y la pasión por la cocina. Durante mucho tiempo estuvieron quedando para cocinar y degustar sus platos, y al final decidieron darle forma y rigor a esas reuniones, convirtiéndose hace tres años en una asociación gastronómica.

Debe su nombre a la peña festera 'Rabanico Tieso', a la que pertenecen casi todos. Por eso decidieron partir de ese nombre, ya que en el pueblo de Catral a la mayoría los conocen como 'los del Rabanico'. En esta asociación no solo experimentan el placer de comer, sino también el de cocinar, algo que hacen todos aportando cada uno lo que sabe.

Además, se encargan de la elaboración de la 'pelota de cocido gigante' o la 'pelota asá'. Se hace a la plancha y es la más grande de su historia, con un tamaño de dos metros cuadrados, hecha con 200 kilos de carne de cerdo y de pollo, blanco (embutido), pan, perejil, ajo, huevo, sangre, sal, piñones y agua, y se reparte entre todo el pueblo en un acto festivo. Un evento que van a repetir con la intención de conseguir un record Guinness.

Robert Llopis es el presidente de esta asociación y concejal de fiestas de Catral.

¿Qué es lo más importante en esta asociación gastronómica?

En primer lugar, la amistad y, cómo no, al ser una sociedad gastronómica, nos une la pasión por la cocina y la buena mesa. En la sociedad todos cocinamos, cada uno aporta lo que sabe y enseña a los demás nuevas recetas, trucos, etc. Además, proponemos temáticas a la hora de cocinar, nos centramos en un producto o receta y sobre ello cada uno trabaja y propone sus ideas.

¿La amistad crece en torno a una mesa?

No hay nada más que verlo. Aquí somos todos amigos y los nuevos miembros que entran en la sociedad son acogidos como si los conociéramos de toda la vida.

Cuéntenos alguna anécdota que recuerde.

Recuerdo la anécdota de un bogavante de unos tres kilos al



Roberto Llopis con Juan Alcaraz y Paco Abellan, todos integrantes de 'El Rabanico'.

«Nos encariñamos tanto de 'Tenacitas' que luego nadie lo quería sacrificar»

que llamamos cariñosamente 'Tenacitas'. Lo tuvimos cuatro días en casa envuelto en paños húmedos, le dábamos un par de baños al día y hasta la mujer del cuidador decía que su marido trataba mejor al bogavante que a ella. Cuando llego el día de preparar a 'Tenacitas' nadie lo quería sacrificar, porque le cogimos cariño, pero al final terminó siendo el ingrediente principal de un sabrosísimo arroz.

¿Cómo es la gastronomía de Catral y cuáles son sus platos típicos?

La gastronomía de Catral, como no puede ser de otra manera, está muy ligada a la huerta, ya que la gran mayoría de los platos típicos tienen productos que obtenemos de ella: Arroz de vigilia, olla viuda, ensalada de lisonas, tortilla de alcachofas, camarrojas fritas, arroz de habas y alcachofas, guisado de hinojos...

Además de estos platos tenemos otros como: cocido con

«El patrimonio de un lugar no sólo es arquitectónico o cultural»

pelotas, las pelotas 'asás', arroz en todas sus variedades (con costra, pollo, conejo...), embutidos, etc. y por supuesto dulces: Almojábanas, monas, tortada de almendras, 'serros' y paparajotes. Tampoco podemos olvidarnos de la enorme variedad de conservas.

¿La huerta une a los pueblos de la Vega Baja?

Sí, nos une la huerta y todo lo que ella ofrece, por tanto compartimos muchos platos. Dependiendo del pueblo se le da un toque diferente o incluso se le cambia el nombre. Por ejemplo, lo que en Catral conocemos como 'serro' en otras localidades es conocido como 'soplillo', 'plato ligero' o 'plato subido'.

Además de por cuestiones políticas de problemas de falta de agua, compartimos la misma materia prima con la que elaboramos nuestros platos nos una. Si comparamos distancias Cre-

«Esos guisos a fuego lento, los de toda la vida, no deben perderse»

villent está más cerca de Catral que Orihuela, en cambio compartimos muchos más con esta última localidad; algo tendrá que ver la huerta ¿no?

Esto es un pueblo y tenemos la suerte de tener la huerta en la puerta. Y aunque no tengas tierras, eso no implica que no la disfrutes, ya que cualquier familiar o vecino las tiene y siempre te trae algo de lo que cosecha.

¿Es importante recuperar los platos típicos de una tierra para respetar su patrimonio cultural?

Desde luego, el patrimonio de un lugar no sólo es arquitectónico o cultural.

El cambio de vida, en el que actualmente todos trabajamos fuera de casa, apenas deja tiempo para cocinar y nos lleva a ir tirando de elaboraciones rápidas, o a utilizar aparatos de cocina que aceleran su elaboración. Nuestras abuelas o madres, a pesar de que también trabajaban lo hacían en casa o se organizarían de otra manera, y ello les permitía poder poner la olla a las siete de la mañana y estar pendientes del cocido varias horas. Esos guisos a fuego lento, los de toda la vida, no deben perderse.

Denos una receta...

El Cerro o 'Serro', conocido así por nuestro coloquial seseo. Es un postre típico, cuyo nombre deriva de la forma que adquiere una vez terminado de hacer, ya que se asemeja a una montaña, a un pequeño cerro rocoso.

Se puede degustar en cualquier época del año, pero sobre todo en las fiestas más destacadas, y su elaboración es tan sencilla como sencillos son sus ingredientes principales: huevos y mona (si es en Semana Santa) o bizcocho (el resto del año).

Ingredientes para 5 personas: 5 huevos, 120 gr de azúcar para las yemas, 250 gr de azúcar para las claras, 5 cucharadas soperas de leche, 1 mona o bizcocho pequeño de 3 días y canela.

Almíbar: 1 litro de agua, 350 gr de azúcar, 1 corteza de limón y 1 raja de canela. Cuando rompa a hervir se deja 10 minutos a fuego lento, se saca y se añade 1/4 de litro de mistela para recalcar la mona o bizcocho antes de poner la yema.

Elaboración: Se trocea el bizcocho o la mona, se coloca sobre una bandeja y se cala con el almíbar preparado con anterioridad. Tras ello, se separan las claras de las yemas de los huevos, ya que las claras se batirán hasta que cojan el 'punto de nieve' y las yemas se cocerán con azúcar a fuego lento para preparar la crema que se colocará sobre el bizcocho o mona recalados. Una vez finalizado este paso, la base de bizcocho y crema se recubrirá con el merengue de las claras, se espolvoreará con canela y se cocerá al horno unos minutos.



Serro.

AGENDA CULTURAL

Carmen San José

ENERO 2018

NAVIDAD

ALBATERA

CONCIERTO DE REYES

Lunes, día 1, 19 h

Casa de Cultura Miguel Hernández (c/ San Antonio 22)

Por la Asociación Musical Santiago Apóstol.

RANGO. Película infantil.

Miércoles, día 3, 18 h

Casa de Cultura Miguel Hernández



SORTEO DE REYES

Jueves, día 4, 12 h

Mercado de Abastos Municipal.

Sorteo de 2 carros de la compra valorados en 100 € cada uno.

ATRAPA LA BANDERA. Película infantil.

Miércoles, día 3, 18 h

Casa de Cultura Miguel Hernández.



GRAN CABALGATA DE SS.MM. LOS REYES MAGOS DE ORIENTE

Viernes, día 5, 18:30 h

SS.MM. LOS REYES MAGOS DE ORIENTE VISITAN LA IGLESIA SANTIAGO APÓSTOL

Sábado, día 6, 12 h

ALMORADÍ

VIAJE A LA FANTASÍA. Infantil.

Miércoles, día 3, 18 h

Teatro Cortés (c/ Comunidad Valenciana). Entrada: 5 €

CABALGATA DE REYES

Jueves, día 5, 18 h

Recorrido: Colegio Canales y Martínez, c/ Comunidad Valenciana, c/ Tomás Capdepón y Plaza de la Constitución.

DOLORES

PELÍCULA INFANTIL

Martes, día 2, 18 h

Auditorio Municipal (Pz. General Llopis, 1)

FLY. Teatro.

Miércoles, día 3, 18 h

Auditorio Municipal.

CARTERO REAL

Jueves, día 4, 12 h

Plazas centrales.

Ven con los peques de la casa para que entreguen sus cartas al Cartero Real.

GRAN CABALGATA DE LOS REYES MAGOS DE ORIENTE

Viernes, día 5, 18 h

MÁGICA POPPINS. Familiar.

Sábado, día 6, 18 h

Auditorio Municipal. Entrada: Donativo 2 € a beneficio de Asociación Cultural de baile y teatro Dolores.

Por Escuela de Danza de Mari Trini García.

CUANDO LAS MUJERES JUEGAN AL MÚS / UN DÍA ES UN DÍA

Domingo, día 14, 19 h

Auditorio Municipal.



Por Grupo de Teatro Belluga.

GUARDAMAR DEL SEGURA

ESPECIAL AÑO NUEVO

Martes, día 2

- 17 h: Actividades infantiles en la Pista de los Limoneros del Campo.

- 18:30h: Llegada de los Reyes Magos al Campo de Guardamar.
- 20 h: Exaltación Belenista en la Casa de Cultura, con entrega de premios a los Belenes que han participado en el concurso, con música navideña y degustación de dulces navideños.

PASACALLES DEL LOS REYES MAGOS

Miércoles, día 3, 17:30 h

RECEPCIÓN DE CARTAS PARA LOS REYES MAGOS

Miércoles, día 3 y jueves día 4, 17:30 h

Avda. Los Pinos.

CABALGATA DE REYES MAGOS

Viernes, día 5, 18 h

Al finalizar, Sus Majestades se dirigirán a los peques desde el balcón del Ayuntamiento.

ORIHUELA

LOS PEQUEÑOS TAMBIÉN CUENTAN CUENTOS. Cuentacuentos.

Martes, día 2, 12 h

Biblioteca Municipal María Moliner (Pz. Salud, 1)

CUENTOS NAVIDEÑOS INFANTILES

Martes, día 2, 20 h

Sala Multiusos Arneva.

LA NAVIDAD. Cuentacuentos.

Miércoles, día 3, 12 h

Biblioteca Municipal María Moliner.

EDUARDO MANOS TIJERAS. Cine.

Miércoles, día 3, 18 h

Biblioteca Municipal María Moliner.



UNA NAVIDAD EN EL BOSQUE. Cuentacuentos.

Jueves, día 4, 12 h

Biblioteca Municipal María Moliner.

ESPERANDO A LOS REYES MAGOS. Teatro.

Jueves, día 4, 18 h

Biblioteca Municipal María Moliner.

RECEPCIÓN DE SS. MM. LOS REYES MAGOS DE ORIENTE

Viernes, día 5, 12 h

Teatro Circo Atanasio Díe Marín (Pz. del Poeta Sansano, 1)

¡QUE YA VIENEN LOS REYES MAGOS!

Viernes, día 5, 18 h

Salida: Desde Espeñetas.

GRAN CONCIERTO DE REYES MAGOS

Sábado, día 6, 12 h

Glorieta Gabriel Miró.

PILAR DE LA HORADADA

VACACIONES BLANCAS. Infantil.

Del martes, día 2 al viernes, día 5, 10:30 a 13 h

Pz. de la Iglesia.

Actividades lúdicas y de ocio. Además, los días 4 y 5 recogida de cartas por el Paje Real. Consigue tu carta en los comercios locales.

MI AMIGO EL GIGANTE. Cine.

Martes, día 2, 17:30 h

Dúplex Espacio Cultural (c/ Canalejas, 4)



APARICIÓN DE LA VÍRGEN DEL PILAR AL APÓSTOL SANTIAGO. Escenificación.

Martes, día 2, 19 h

Parroquia Ntra. Sra. Virgen del Pilar.

GRU 3, MI VILLANO FAVORITO. Cine.

Miércoles, día 3, 17:30 h

Dúplex Espacio Cultural.



CABALGATA DE LOS REYES MAGOS

Viernes, día 5, 17 h

Salida: Parque 30 de julio.

NAVIDAD

RAFAL

EN BUSCA DE LA NAVIDAD. Teatro.

Jueves, día 4. 18 h

Auditorio Municipal – Rafal (Pz. de España, 1). Entrada gratuita.

GRAN CABALGATA DE REYES MAGOS

Viernes, día 5. 19 h

Salida: desde El Calvario, finalizando con la entrega de regalos en el Auditorio Municipal.

INFANTIL



EL LIBRO DE LA SELVA. Musical.

Domingo, día 7. 17:30 h

Teatro Capitol – Rojales (c/ Maledón de La Encantá, 1). Entradas: 10 a 13 €

EXPOSICIONES

EXPRESARTE

Hasta el 12 de enero

EXPOSICIONES

Fundación Caja Mediterráneo – Orihuela (c/ Loaces, 7)
Horario: 18 a 20:30 h (excepto sábados y festivos)

Colección artística de ADIEM Vega Baja.

VII RALLY FOTOGRAFICO 2017

Del 12 de enero al 3 de febrero

Casa de Cultura – Pilar de la Horadada (c/ Carretilas, 19)
Lunes a sábado de 9 a 14 y 16 a 21 h

Muestra de las fotos ganadoras del VII Rally fotográfico 2017.

TEATRO



EL PADRE

Domingo día 21. 21 h

Auditorio - Torrevieja (Partida de la Loma). Entrada: 12 a 22 €
Esta obra trata un tema tan espinoso como la pérdida de la realidad debida a la vejez. Nos coloca en la perspectiva de una

TEATRO



mente confusa o, quizá, confundida por los intereses de los que le rodean.

CONCIERTOS



CONCIERTO DE AÑO NUEVO

Lunes, día 1. 21:30 h

Teatro Circo Atanasio Díe Marín – Orihuela (Pz. del Poeta Sansano, 1)
Por la Orquesta de vientos y percusión del Conservatorio de Orihuela.

CONCIERTO DE AÑO NUEVO – REYES

Sábado, día 6 y domingo día 7. 19 h

Auditorio - Torrevieja (Partida de la Loma). Entrada: 10 a 25 €



Por la Orquesta Sinfónica de Torrevieja.

CONCIERTOS



ROSALÍA & RAÛL REFREE. Flamenco.

Viernes, día 19. 21 h

Auditorio – Torrevieja. Entrada: 15 a 18 €



OTROS

GALA FELIZ 2018

Domingo, día 7. 19:30 h

C. C. Virgen del Carmen – Torrevieja (c/ del Mar, 28). Entrada: 7 € (a beneficio de la Hermandad Virgen del Rocío de Torrevieja)



Con el Gran Ballet de Chari Candela, Javi Jodany, Juan Punzano y Los Fabulosos Paraguayos.

OTROS

EL CASCANUECES. Ballet.

Martes, día 16. 21 h

Auditorio - Torrevieja (Partida de la Loma). Entrada: 15 a 30 €



Por el Ballet de San Petersburgo, donde participarán niños de las escuelas de danza locales.

CORONACIÓN REINAS DEL CARNAVAL

Sábado, día 27

Auditorio - Torrevieja



PEDROAROCA

LATIGUILLOS



HIDRÁULICOS
FRENO
EMBRAGUE
DIRECCIÓN
LAVADERO
TEFLÓN
ACEITE TÉRMICO
VAPOR
AIRE ACONDICIONADO

INFORMACIÓN Y CONTACTO

Tlf.: 965 11 56 16 / 666 42 13 64

E-mail: ventas@pedroaroca.com

OFICINAS Y ALMACÉN

C/ Rioja (trasera) nave 12, 03006 ALICANTE

ENTREVISTA > José María Filiu / Músico (Almoradí, 23-abril-1981)

«Internet es una buena plataforma, pero las compañías son las que dicen quien triunfa»

El músico almoradidense se encuentra promocionando su última canción, 'Leo', dedicada a su hijo. El videoclip se puede ver ya en YouTube

JESÚS ZERÓN

A José María Filiu su interés por la música le apareció a los 9 años, cuando cogió la guitarra y empezó a investigar. No tuvo formación profesional con profesores de música, pero aprendió lo que necesitaba interrogando a artistas y músicos de su barrio. A los 11 años empezó a ofrecer conciertos en el colegio en los festivales de Navidad, día de La Paz y fin de curso. Al terminar la EGB decidió ganarse la vida con la música tocando en grupos y orquestas, y presentándose a concursos de televisión y radio.

Ha actuado con artistas de la talla de Melendi, Maldita Nerea, Celtas Cortos y Juan Magan. Ha participado en grabaciones de discos con Tony Aguilar y Pablo Puyol, entre otros, y ha publicado el disco 'Blackcoffe', que tuvo tres nominaciones a los premios Grammy Latino 2010. Su último disco, 'Filiu y Cía', cuenta con grandes colaboraciones de músicos y amigos, como Diego Martín, Pepa Aniorte y el ex componente de M Clan, Santi Campillo, así como el grupo jerezano Los Delinquentes, Miguel Campello 'El Bicho', Fernando Esteso, Er Pêche, Melobakale y Pablo Puyol.

El disco es un trabajo autoproducido que sólo se puede encontrar a la venta digital en iTunes o Spotify, y en formato físico

únicamente en los conciertos.

En la actualidad, Filiu se encuentra de promoción para presentar su última canción 'Leo', dedicada a su hijo, cuyo videoclip se puede ver ya en YouTube.

Para aquellos que nunca hayan escuchado a Filiu ¿cómo definiría su estilo musical?

Mi estilo es una mezcla de pop y Flamenquito. En mis conciertos hay que venir dispuestos a pasárselo bien porque mi percusionista, Cristian Rangel, y mi bajista, Pepe Marco, tienen un estilo muy alegre.

¿Su último disco 'Filiu y Cía' sigue en la línea de estilo de sus trabajos anteriores?

Es un disco más completo, con producciones más modernas, pero siempre sin perder mi estilo. Llevo ya casi 20 años en este mundo y he conocido a grandes artistas y músicos que me aprecian y les gusta lo que hago. Cuando se enteraron de mi proyecto se apuntaron sin pensarlo.

Su última canción 'Leo' está dedicada a su hijo, que aparece incluso en el videoclip. ¿Cree que seguirá sus pasos como músico en un futuro?

Mi hijo Leo me asombra cada día. No para de cantar, es un terremoto, le encanta coger la guitarra para que cantemos juntos,

A los 9 años cogió una guitarra y empezó a investigar

pero yo lo que quiero es que él sea feliz y el día de mañana se dedique a lo que más le guste. Aun así, no puedo negar que me encantaría que se dedique a la música.

¿Quiénes son los músicos con los que cuenta habitualmente para interpretar sus canciones?

Mis músicos son Pepe Marco, bajista de Benejuzar, y Cristian Rangel, percusionista que es de Madrid, pero se vino a vivir con la familia, cuando era pequeño, a Torrevieja. También cuento en ocasiones con Quino Jiménez del Saladar en Almoradí, un gran músico y baterista, y Carlos Rodríguez, bajista de San Miguel de salinas.

¿Cómo ve el panorama musical actualmente?

La música está complicada en el sentido de luchar por tus canciones y tus discos. Es muy complicado. Es verdad que cualquiera, con dinero, puede grabar un disco, pero para que suene en la radio o salga en televisión es muy difícil. Para eso hay que tener muchos contactos o mucho dinero. Por eso, yo me dedico principalmente a actuar en bodas, fiestas privadas y comuniones, con el objetivo de conseguir la financiación necesaria para grabar mis canciones y sobrevivir en este mundo de la música.

¿Considera positivo el hecho de que existan estilos muy marcados dirigidos a generaciones muy concretas?

Yo lo veo bien, pero lo cierto es que al final todos hacen lo mismo con bases de discoteca y cantando con acento latino, y a triunfar. Es lo que funciona, pero detrás están las multinacionales que son las que mandan en la música.



«En mis conciertos hay que venir dispuestos a pasárselo bien»

«Hay músicos de la Vega Baja tocando por todo el mundo»

Como músico nacido en la Vega Baja, ¿cómo valora el nivel musical que existe en la comarca en relación a otros lugares?

Muy completo. Es verdad que España es un país con muy buenos músicos en el estilo que quieras, pero en la Vega Baja hay grandes artistas y músicos que han podido coger cosas y aprender de otros compañeros de Alicante, Murcia y Elche. Sólo hay que ver que hay músicos de la Vega Baja tocando por todo el mundo.

¿Qué opina de la presencia de las nuevas tecnologías en la música y el hecho de que la gente pueda escuchar música por Internet sin comprar el disco físico?

Es el futuro y lo veo muy bien, pero no hay que olvidar que detrás también están las compañías, que son las que dicen quien

triunfa. Tú puedes colgar tu música en muchos sitios, pero sin una buena promoción no vas a ninguna parte. Ahí es donde tiene que estar el músico y el artista luchando por su trabajo y su sueño.

¿Cree que las instituciones ayudan lo suficiente a los cantantes o grupos de música que quieren abrirse camino?

Dentro de lo que cabe hacen lo que pueden. Es verdad que en estos momentos los ayuntamientos de muchos sitios facilitan locales de ensayos, hacen festivales y conciertos, y todo eso es muy bueno.

¿Qué consejos daría a cualquier joven que se esté iniciando y quiera llegar lejos en este mundo?

Que no se rinda y que disfrute haciendo lo que le gusta.



XXV



FEBRERO
MUSICAL



2018



3 de febrero 20:00h*: Concierto Solistas locales

4 de febrero 18:00h*: Concierto del coro municipal y la Banda Joven de la Sociedad Musical la "Armónica" de Cox.

10 de febrero 20:00h*: Concierto de la Rolling Band.

11 de febrero 18:00h*: Concierto de la Orquesta de la Comunidad Valenciana.

24 de febrero 20:00h*: Concurso musical de Interpretación Solistas (bases disponibles en www.cox.es).

25 de febrero 18:00h*: Concurso musical de Cámara (bases disponibles en www.cox.es).

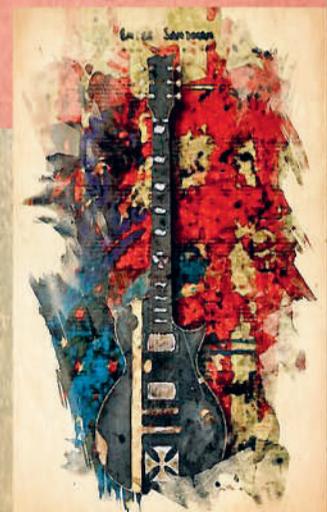
3 de marzo 20:00h*: Concierto de Pedro Iturralde.

4 de marzo 18:00h*: Concierto de Clausura a cargo de la Sociedad Musical la "Armónica" de Cox.

***Los horarios pueden ser modificados.**



**Concejalía de Cultura
Ayuntamiento de Cox**



Kilometricox nace gracias a la implicación de deportistas locales

En enero está previsto que se ponga en marcha la escuela de Atletismo, que dará cabida a niños en edades de entre 4 y 14 años

MARÍA LUISA CABALLERO

El 26 de noviembre de 2017 es un día que quedará en la memoria de muchos de los habitantes de Cox. Los corredores del municipio que participaron en la 'III Carrera Solidaria Cox' lo hicieron por primera vez bajo el paraguas del Club de Atletismo Kilometricox.

Compuesto por 90 socios, Kilometricox ha venido a llenar un espacio vacío, que para muchos significa algo más que la puesta en marcha de un club deportivo, es ver un sueño hecho realidad, el de tener un club de atletismo en su pueblo.

Un club para el pueblo

Como los propios socios han señalado "en nuestro club no hay edades, sólo ganas y deseos de cumplir metas y objetivos. El principal, que sus vidas estén cambiando a través del deporte".

Los socios forman un amplio abanico que comprende edades entre los 14 y 66 años, lo que da una idea de la diversidad de personas a las que une la pasión por este deporte.

La afición por el running en Cox ha crecido de manera exponencial en los últimos años. Y si hace dos años no participaban en las carreras más que cuatro corredores, hoy se ponen el dorsal más de 80.

Este éxito alcanzado se debe sin duda a la incorporación de muchas personas que nunca creyeron que serían capaces de practicar este tipo de disciplina, personas mayores y otras que nunca habían pensado en correr como terapia para muchos males. A esto, han contribuido también los medios de comunicación, que han utilizado muchos corredores, tanto aficionados como profesionales, para difundir los parabienes del deporte.

Pero, además, han sido absolutamente decisivas las redes sociales, los blogs en los que los corredores más conocidos rela-



Entrega de dorsales con la presencia del Alcalde y el concejal de Deportes.

tas sus vivencias, con lo que han convertido una afición en un medio de ganarse la vida.

Los medios promocionan el running

Una de las blogueras que más impacto está teniendo contando su experiencia vital, es la ya famosa Erica Sánchez, que, a través de su blog 'corroysoymujer' ha lanzado un mensaje positivo de superación frente al sedentarismo. Con ella contaron en Cox para ofrecer, el pasado mes de noviembre, una charla bajo el lema 'Si puedes soñar, puedes conseguirlo'.

La actividad, organizada por la concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cox, fue todo un éxito de participación. Y durante la misma Erica trasladó a los asistentes como se adentró en el mundo del deporte y como, a pesar de lo duro que fue al principio, ahora le encanta correr. Un testimonio, el suyo, que ha servido de aliciente para que muchas mujeres se calcen las zapatillas y empiecen a dar las "primeras zancadas".

Por la predisposición a acoger esta charla, y por todo el apoyo recibido del Ayuntamiento a través de la concejalía de Deportes, la Junta Directiva de Kilometricox quiso agradecerle la facilidad para organizar charlas y facilitar los espacios públicos necesarios, y a los socios y acompañantes en

las carreras por la labor desinteresada que realizan.

Escuela de Atletismo

El Club de Atletismo Kilometricox se ha puesto en marcha a lo grande.

Ahora ya tienen previsto poner en marcha la escuela de At-

«En nuestro club no hay edades, sólo ganas y deseos de cumplir metas y objetivos. El principal, que sus vidas cambien a través del deporte»

letismo del Club, que se iniciará este mes de enero de 2018. Para poder acogerse habrá que ser socios del Club y dará cabida a los niños entre 4 y 14 años.

Las escuelas municipales suponen un trampolín desde el que muchos niños y niñas pasan de practicar deporte como parte de un juego, a adentrarse en el competitivo mundo del deporte de élite. Este tipo de escuelas ha adquirido un gran auge en todos los municipios y representan la oportunidad de acercar el deporte y un estilo de vida saludable a los más jóvenes.



La charla de Erica provocó un gran interés como demuestra la asistencia.

En Cox han pasado de correr cuatro personas a 90 en dos años

Los socios forman un amplio abanico que va de los 14 a los 66 años

ENTREVISTA > Agustín Manresa / Presidente de Kilometricox

«Lo más gratificante es ver como el running da un beneficio en el ámbito social a quien lo practica»

La demanda es tal que es imposible encontrar fechas libres para organizar una carrera en la Vega Baja

MARÍA LUISA CABALLERO

Agustín Manresa es un apasionado del deporte, tanto que convirtió su afición en profesión. Es graduado en Ciencias del Deporte por la Universidad Miguel Hernández de Elche; máster en Rendimiento Deportivo y ahora está cursando otro de Metodología e Investigación. Además, desde el pasado mes de diciembre tiene un contrato en la Universidad como personal investigador.

Ahora, junto a un equipo de personas, que como a él les encanta correr, han creado el Club de atletismo Kilometricox, del cual es presidente. Él le quita importancia al cargo y defiende que toda la Junta Directiva trabaja en la misma dirección, lo que ocurre es que por su formación es la persona más indicada para dirigir los entrenamientos.

El Club de Atletismo Kilometricox es de nueva creación. ¿Cuándo se pone en marcha?

Llevábamos mucho tiempo intentando ponerlo en marcha y, tras los retrasos que siempre provocan los trámites burocráticos, el 26 de noviembre de 2017 tuvimos nuestra carrera como Club.

¿Cómo surge la idea de crear este Club?

Siempre lo comentábamos algunos compañeros que llevan mucho tiempo corriendo, de la ilusión de Marisol, también de mi hermana, y de más mujeres que se fueron uniendo. Esto iba evidenciando la necesidad de organizarnos y hace dos años, a través de la concejalía de Deportes, se creó un grupo de entrenamiento, al que entreno yo. A partir de ese momento, mucha gente se interesó por el deporte, empezando a correr, y se han interesado por formar un Club.

«El entrenamiento debe hacerlo un profesional para evitar daños en la salud»



Directiva reunida con miembros del Club.

«Un grupo de amigos impulsamos la creación de Kilometricox»

¿Desde hace cuantos años practicas running?

Hace aproximadamente diez años que practico este deporte. Anteriormente jugaba al fútbol, y llegó un punto en el que te planteas hacer otras cosas. En aquel momento tenía 25 años y me pareció como lógico cambiar de disciplina. Surgió esta pasión por el running y también hago triatlón y decatón.

¿Cualquier persona puede entrenar y supervisar estas actividades deportivas?

Desde luego que no; el intrusismo en estas disciplinas puede ocasionar graves daños en la salud de las personas.

En España tenemos la creencia de que cualquier persona está capacitada para dirigir entrenamientos deportivos, no se le da al deporte la importancia que tiene, y las consecuencias de trabajar con personas que no están bien formadas puede acarrear graves problemas. Es un tema que arrastramos y que poco a poco vamos consiguiendo concienciar en la gente.

¿Cómo les ha afectado la 'fiebre del running'?

Aquí en Cox la verdad es que de momento no tenemos a nadie

«Cualquier persona puede correr sea cual sea su nivel deportivo»

con ese perfil. Menos unos pocos que llevan tiempo corriendo, la mayoría de gente están empezando.

Lo que sí hemos notado es un aumento del interés por este deporte. Cuando estábamos organizando la carrera de Cox no encontrábamos una fecha libre por las poblaciones más cercanas. Así que hay que pensar que la oferta y la demanda está en estos momentos equilibrada.

¿Qué beneficios tiene el running para la salud?

Son tantos que en realidad no somos ni conscientes de los beneficios que aporta, y no solamente en cuanto a beneficios desde el punto de vista físico. Un ejemplo es que cuando se está en forma esto repercute en las actividades que se desarrollan en tu vida cotidiana, por ejemplo, cuando tienes que llevar bolsas con peso hace que notes que te pesan menos.

Pero también hay un importante beneficio desde el punto de vista social. Hablándote de la experiencia, aquí en Cox tenemos a mujeres con las que he trabajado desde hace tres años y que no tenían ningún interés a nivel particular. Se dedicaban a sus casas



Llegada a la meta en la carrera de Callosa.

«Hace diez años cambié el fútbol por el running»

y a su familia. Ahora les gusta correr, se relacionan con sus compañeras y tienen una ilusión que les ha enriquecido la vida. Para mí esa es una de las cosas más gratificantes de mi trabajo. Y ese beneficio que obtienen es el más importante.

Usted habla de cambiar la vida a través del deporte...

Para las personas que nunca han hecho deporte el estar con otras personas con sus mismas características les aporta mucho. Además, tratamos de realizar actividades acordes con el nivel, para que disfruten y se enganchen al deporte. Para nosotros, en el Club, cuando llega gente nueva, lo menos importante es la forma física que tengan porque están con otras personas con su mismo nivel y características.

¿Es un club al alcance de todos, independientemente de su forma física?

En la última carrera, que corrimos en Callosa, había personas que subieron al pódium y otras que llegaron los últimos, entraron con sus familias. Esto es para todo el mundo, y a todos les damos una oportunidad y

«Tenemos un grupo de senderismo para los que no corren»

unas actividades acordes con su capacidad física.

Tenemos a corredores del Club que durante las carreras se dedican a atender y animar a los que más dificultades tienen. Es muy gratificante esa colaboración y apoyo.

¿Qué actividades desarrollan en el club?

Tenemos la sección de running y también hay un grupo de senderismo. Hemos ido al Pantano de Santomera, haciendo una ruta de doce kilómetros, en la que participaron sobre unas 40 personas y al acabar organizamos un almuerzo. Así que las personas que no corren también tienen la posibilidad de hacer este tipo de excursiones.

El Ayuntamiento de El Campello ha anunciado que creará rutas municipales de running. ¿Cree que algo así se podría hacer en Cox?

Desde luego que sí. Es por lo que estoy diciendo que también preparamos rutas de senderismo, para ampliar el perfil de la gente que participe y practique deporte. Ese es nuestro principal interés.

20 ESTRELLAS MICHELÍN, Y SUBIENDO...

Mediterráneo
EN VIVO



Si a nuestra apreciada cocina tradicional, le añadimos la creatividad que brota en esta tierra, el resultado rebasa lo gastronómico. Descubre una nueva cocina que emerge desde los fogones de varios de los restaurantes más vanguardistas del Mediterráneo.

#gastronomíavivo

#mediterráneoenvivo