

SORIANOS DE VERANO

Págs. 3-7

GUÍA CULTURAL
Y FESTIVA PARA
DISFRUTAR DE
SORIA EN
AGOSTO
Págs. 6 y 8-9



Teresa Contreras (2) desciende de **Velilla de los Ajos** y siempre que puede se escapa al pueblo con toda su familia. 'Basi' Pinilla (3) tuvo que abandonar su localidad por motivos laborales, pero regresa con sus hijas huyendo del calor. Rocío Rodríguez (4) lleva desde Zaragoza las redes sociales del pueblo para acercar sus raíces a otros muchos que solo vuelven en agosto.

Araceli Gallego (1) es, de su grupo, la única que pasa los inviernos en el pueblo. Es feliz, pero "más aún en verano".

REPORTAJE



ALFONSO FERNÁNDEZ
BUCEAR 'AROUND THE WORLD'

Págs. 10-11

ENTREVISTA



CLARA GARCÍA
MOLDEA TU CEREBRO

Págs. 12-13



**APLAZA TUS COMPRAS
CON LA TARJETA DEL CLUB DEL SOCIO**

Hasta el 31/08/2025

¡EL VERANO YA ESTÁ AQUÍ!

Caja rural de Soria
contigo donde estés

www.cajaturaldesoria.com/es/scp

Club Socio



SORIANoticias.com

COMPROMETIDOS CON LA PROVINCIA

Accede a la sección 'TU PUEBLO'



www.sorianoticias.com/tu-pueblo

ENCONTRARÁS TODA LA ACTUALIDAD DE:



ÁGREDAS



ALMARZA



ALMAZÁN



ARCOS DE JALÓN



BERLANGA DE DUERO



COVALEDA



DURUELO
DE LA SIERRA



EL BURGO
DE OSMA



GOLMAYO



MEDINACELI



MORÓN DE
ALMAZÁN



ÓLVEGA



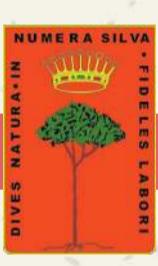
SAN ESTEBAN
DE GORMAZ



SAN LEONARDO
DE YAGÜE



SAN PEDRO
MANRIQUE



TARDELCUENDE



VILLAR
DEL RÍO



VINUEZA



MANCOMUNIDAD DE
TIERRAS ALTAS



Diputación
de Soria



EL TEMA

500.000 SORIANOS

Hijos y nietos del pueblo, turistas y segundas residencias. El Multiplicador Estacional de la Población estima que la provincia aumenta en 5,74 veces sus habitantes. Una alegría para quienes ven sus pueblos llenarse de vida, un reto para los servicios y... ¿una oportunidad de futuro?

“Como alcalde, ojalá fuera agosto todo el año. En verano, Hinojosa del Campo es un pueblo vivo.... Tienes niños, bicicletas, gente paseando o echando la partida... Hay actividad, hay eso: vida”. La frase la verbaliza uno de los alcaldes consultados para este reportaje, pero a buen seguro firmarían bajo ella la mayoría de los 182 regidores que la provincia. En invierno “hace frío y no hay nada”, más allá de una veintena corta de vecinos, cuenta. Ya al principio del verano se elevan hasta los 80 y se vuelven a duplicar en la semana de fiestas.

Siempre se ha dicho que Soria se triplica en verano, pero la estadística oficial dice que multiplica por 5,74 su población. Las segundas residencias y casas de los abuelos se llenan con hijos y nietos del pueblo, aunque cada vez más gente sin una vinculación familiar elige vivir un verano rural.

AUMENTO DE VECINOS EN VERANO

La Riba de Escalote	x24,04
Suellacabras	x18,82
Quiñonería	x13,43
Cañamaque	x9,64
Almarza	x4,24

El Multiplicador Estacional de Población, realizado por el Gobierno, calcula el número de veces que crece la población entre su valor censal y su valor máximo esperado estimado con visitas presenciales y usando principalmente el número viviendas secundarias habitadas y plazas turísticas.

Las temperaturas frescas, la libertad para los más pequeños y el escapar del estrés de la ciudad son las razones que más pesan para convertirse en ‘sorianos de verano’.

Los datos constatan un fenómeno evidente que ofrece oportunidades, económicas y sociales, tanto para los que vienen como para los que están.

Aupados por el riego de jardines, los pueblos multiplican su consumo de agua. Por ejemplo, en el campo de Gómara se pasa de no alcanzar los 3.000 litros/día en enero a superar los 50.000 litros en los momentos álgidos de agosto. Los residuos también crecen. Diputación recogió en marzo de 2024 un total de 824.580 kilos de basura. En agosto fueron 1.559.780 kilos, prácticamente el doble. Según el INE en Soria hay más viviendas catalogadas como no principales (46.284) que como primeras viviendas (46.284). Y de las 34.332 urgencias atendidas en el Hospital el año pasado, 3.520 fueron en agosto, mientras que la media en el resto de meses fue de 2.800. El verano pasado fueron más de 3.000 las que la pidieron durante el mes de agosto su tarjeta sanitaria de desplazados.

GRANDES Y MEDIANOS

El fenómeno se vive de manera diferente en función, sobre todo, del tamaño del pueblo. Entre los grandes, los más turísticos, como El Burgo, reciben más turistas que estancias largas, mientras que otros apenas lo notan. Podría ser el caso de Golmayo u Ólvega, donde su alcaldesa explica que “no aumenta la población, pero si la actividad”. Quienes llegan a pasar el estío se compensan con quienes se van a pueblos más pequeños. Aun así, tiendas, bares y restaurantes notan la demanda de los veraneantes que llegan a los pueblos cercanos. También hay más población infantil, con padres que teletrabajan o nietos con los abuelos durante las vacaciones escolares. “Aunque algunos vienen buscando tranquilidad, desde el Ayuntamiento aprovechamos para que haya más vida en la calle y más contacto social, sobre todo entre los menores”, explica Elia Jiménez.

En los pueblos medianos, aquellos que rondan o superan ligeramente los 1.000 vecinos, los habitantes pueden duplicarse tranquilamente en verano, sobre todo en zonas frescas como Pinares o donde el vínculo con los familiares que todavía viven en el pueblo es solo de una o dos generaciones. Pero, sin duda, donde más se nota este fenómeno es en los pueblos más pequeños,

SERGIO GARCÍA CESTERO

lugares donde en invierno no se llegan a la decena de vecinos y en el punto álgido del verano se pueden alcanzar fácilmente los 200 habitantes.

PUEBLOS PEQUEÑOS

Es el caso de Velilla de los Ajos, cuyas historias y casuísticas personales conoceremos en las siguientes páginas, pero también de un listado interminable de localidades repartidas por toda la geografía provincial. Cenegro, uno de los dos pueblos que componen el municipio de Fuentecambrón que cuenta en su conjunto con 31 habitantes, revive en agosto con la apertura comunal de su bar y sus fiestas de verano. “El pueblo se llena y es una alegría salir a la calle y ver a la gente”, cuenta su alcalde Kevin Rincón. El puente de agosto es el momento cumbre en muchos de estos municipios, donde la diferencia entre julio y agosto todavía es importante. En Valdenebro “nos juntamos unas 250 personas para la comida de hermandad y estoy seguro de que la mitad de los que están en el pueblo no vienen”, cuenta su alcalde José Antonio Cercailllos. Mismo caso en Hinojosa del Campo donde Raúl Lanzo destaca la implicación de muchos de los que regresan y que “el pueblo tiene ahora mismo más vida que hace 20 años”. La lista no es infinita, pero en una provincia con 512 núcleos de población si es muy larga.

¿Y DESPUÉS?

Y así, el verano avanza entre chapuzones en la piscina, partidas de guíñote en el bar y conversaciones a la fresca. Bicicletas, verbenas y paseos.

Experiencias iniciáticas para los más jóvenes, desconexión laboral y social para los adultos y reconfortables encuentros para los más veteranos. Más pronto de lo que parece llegarán las fiestas. La misa, la verbenas y la gallofa. Y, de repente, la despedida y el regreso.

LOS DOS TIPOS DE REGRESO

LOS ‘DON TENDRÍAS’ Y DEBERÍAIS...

Algunos vienen “dando lecciones”, con “exigencias” para no pagar el agua más que los meses de verano o con ideas para el pueblo, a veces buenas, pero esperan que sean otros quienes las hagan realidad.



APORTANDO AL PUEBLO DESDE LA CIUDAD

Afortunadamente, la mayoría colabora y hace en pro del pueblo. En muchos casos, desde Madrid, nietas del pueblo llevan las redes sociales o preparan y contratan actividades para las fiestas.

Para los que se quedan, quedarán también el eterno debate sobre la viabilidad de los pequeños pueblos, las peticiones nunca atendidas de un segundo empadronamiento que ayuden a pagar unas facturas que no desaparecen en invierno, los problemas del día a día y la angustia existencial de quien ve, poco a poco, desaparecer lo suyo. Y entonces, resonará aquello de.... “Ojalá fuera agosto todo el año”.

N.A.S. 42-E-10

protección | adaptación | diversión

69€ pareja de tapones de baño a medida

REGALO por la compra de tus tapones de baño a medida

MULTIÓPTICAS CENTROS AUDITIVOS

Oferta válida del 1 de junio al 31 de agosto de 2025 ambos inclusive, hasta agotar existencias. No acumulable a otras promociones.

EL TEMA

ENCARNA MUÑOZ

Aparcamos el coche junto al frontón de Velilla de los Ajos y sale a recibirnos un grupo de unas 20 personas. Todos sonríen, intuyen quiénes somos porque no es habitual que un coche extraño estacione en las calles de este pequeño pueblo de la comarca de Almazán.

Nos sorprende la heterogeneidad del conjunto. Se ven melenas canas, pero también unas cuantas coletas que levantan pocos palmos del suelo, y esto no es lo habitual en la geografía soriana. Mejor dicho, no es lo normal durante los meses fríos, pues cuando el calor aprieta en las grandes ciudades, todas las localidades sorianas,

también las más pequeñas, vuelven a llenarse de ruido, de partidas, de tardes a la fresca,...

Volver al pueblo es para muchos la mejor opción en vacaciones porque, además de ser lo más barato, se traduce en "reencontrarnos con nuestra esencia, con la libertad de sus calles y con los grandes amigos de siempre", cuenta Teresa

Contreras, hija del 'Basi' y velillense de corazón.

Nos juntamos más de 200 personas para comer juntos en fiestas

Ella y sus compañeros comparten con nosotros los secretos de la Soria profunda para seguir enganchando cada verano.

Sacan, rápidamente, unas sillas y nos sentamos a la sombra en la plazuela frente al bar del pueblo, ubicado en las antiguas escuelas. Según las últimas cifras del INE (enero de 2024), 15 personas están empa-

JULIO HA SIDO UN MES "MUY FLOJO" EN LA PROVINCIA

Aunque desconocen las razones, la mayoría de alcaldes coinciden en el balance del último mes: "No parecía verano, está todo parado".

aguas durante el mes de agosto. Y es que las fiestas en honor a San Antonio (del 8 al 13 de agosto este 2025) son todo un reclamo y consiguen que a estas veinte personas se les sumen otras tantas para superar ampliamente los 200 vecinos en los días grandes. Todos comen juntos el último día de las celebraciones y festejan la Nochevieja anticipada. "Con la excusa de despedir el año, brindamos por volvernos a encontrar al completo", nos cuenta Severina Piñilla, que a sus 87 años es la más veterana del grupo, pero tiene una energía que envidiaría cualquier treintañero.

Esta explosión demográfica es toda una bocanada de aire fresco para





climalit
SAINT-GOBAIN

La solución para
tus ventanas.

Soria 975 22 24 62 / Navalcaballo 975 22 01 37
www.grupovinuesa.com



ACRISTALAMIENTOS
vinuesa

EL TEMA

LO QUE NO HA FALTADO NUNCA ES EL AGUA

En Velilla se libran de la escasez del líquido elemento, un problema para otros núcleos que se soluciona con camiones cisterna.

DOS HISTORIAS QUE SIRVEN DE EJEMPLO



Araceli Gallego

Con 79 años, habita en una de las pocas casas abiertas durante todo el año en Velilla de los Ajos. No vive sola, pues goza de la compañía de sus perros, Canela y Duque. Ellos la obligan a salir de casa todos los días y mantenerse activa. De la huerta ya "me he cansado", pero tiene otras aficiones que no abandona. Las videollamadas con su familia mantienen ese vínculo que, afortunadamente, se estrecha en agosto.



Familia Herrera Contreras

Teresa Contreras (35 años) se considera de Velilla de los Ajos aunque vive en Almazán. Con Alberto Herrera (39 años) tiene dos hijas, India (6 años) y Martina (4 años). La familia visita el pueblo "cada vez que podemos", y destacan "la libertad para jugar y experimentar" que ofrece a las más pequeñas. Guerras de agua, tardes en la casa del árbol y walkie talkies... Cosas que ni soñarían en una gran ciudad.

los que resisten en el pueblo durante los meses más fríos. Araceli Gallego también mantiene su casa abierta todo el año y nos confiesa que "espero a los de fuera para salir todos los días a jugar la partida". Afirma que "el invierno es demasiado largo", pero sonríe cada vez que ve a las tres niñas que hoy nos acompañan: "Con sus juegos y su vitalidad me llenan el alma", certifica.

LIBRES Y SIN RELOJ

Para hablar de las bondades de su pueblo les sobran las palabras. En agosto dejan el reloj en casa porque aquí todo funciona a otro ritmo, "el bueno", aseguran. No necesitan quedar con nadie porque "nos vamos encontrando", y el bar se convierte en ese punto de encuentro en el que nadie se siente forastero.

Se trata de un modelo de negocio "peculiar", pues no tiene un gerente ni busca el beneficio económico. "Quien entra se pone una cerveza y deja el dinero en la caja", ex-

plica Marisa Pinilla. Los suministros tampoco son un problema, porque el panadero les visita tres días en semana, el frutero pasa los lunes, y los viernes tienen en la puerta de casa congelados y otros básicos.

NO TODO ES PERFECTO

Nuestros protagonistas no cambiarían su pueblo y sus veranos "por nada del mundo", pero reivindican una mayor aten-

ción por parte de todas las administraciones, comenzando por "nuestro alcalde" (Santiago Cerve-

Son "familia" y se reparten las tareas, incluso las que corresponden a otros

ro) que "no nos hace demasiado caso o no el que nos gustaría", opinan.

Nos invitan a dar un paseo con ellos y aseguran que "si el pueblo está coqueto es porque lo cuidamos nosotros". Este año el trabajo se ha intensificado debido a las copiosas precipitaciones de la última primavera. "Las hierbas han crecido más que nunca y cortarlas nos ha tenido ocupadísimos", señalan.

Asunto aparte es el teléfono. Amado Borque, otro de los vecinos estivales, relata que en Velilla es "un desastre". Se trata de una situación permanente: "No funciona y tampoco nos dejan dar de alta un número. Tienes que contratar internet si o sí y para veinte días al año no compensa", expresan. Con el médico o el transporte bajo demanda o dependientes de una cita previa, para la

gente mayor es "más que un quebradero de cabeza", dicen.

Muy relacionado con esto está la cuestión sanitaria. "Antes de la pandemia venía el médico un día a la semana, ahora ninguno. Tienes que ir a Gómara, y aunque viene un autobús si lo solicitan, para nuestros mayores es un follón", critica Rocío Rodríguez.

Tampoco funciona "del todo bien" el servicio de basuras. Tienen dos contenedores, pero uno de ellos está precintado "con un candado" casi todo el año. El servicio es más que suficiente para días 'normales', pero especialmente en verano "se queda corto".

El camión de la basura pasa una vez en semana. En verano "debería pasar dos, pero no siempre es así y las bolsas que no caben en el contenedor no las recogen, así que nos vuelve a tocar a nosotros la tarea", concluye Juan Manuel Ortega, visibilizando que no todo es de color de rosa en la Soria más rural.



NUEVAS

Ara Fritas de Soria
MANJAR DE LA TIERRA

Gourmet canapé
PATATA FRITA DE CORTE
GRUESO

¡que no falten en tu mesa!

caser dental

Preparados para ti

100€ DESCUENTO

ORTODONCIA E IMPLANTES

EN LOS DEMÁS TRATAMIENTOS

30€ DESCUENTO

Gratis en la 1ª visita!

REVISIÓN + LIMPIEZA COMPLETA + BUCODENTAL + PANORÁMICA

Pide tu cita en clinicasdentalescaser.es
o llámanos al 97 523 98 48

*Promoción válida hasta el 31/12/2025. Descuentos aplicables para alta de nuevos pacientes o inicio de nuevos tratamientos. Solo se aplica uno de los descuentos por cliente según el tratamiento que se vaya a realizar y se descontará dicha cantidad sobre el mismo. No acumulable a otras ofertas ni promociones. No canjeable por dinero en efectivo. Consulte condiciones adicionales de aplicación en clínica.

Calle San Benito, 9
42001, Soria
Registro Sanitario: 42-C251-0042

EDUJI PROTECCIÓN LABORAL

25 años de experiencia

Venta y personalización de ropa laboral, equipaciones deportivas, material de publicidad.... tanto para empresas como particulares.

Calle D, Parcela 13, nave 11
Polígono Industrial Las Casas
42005 Soria, España

Lunes a viernes de 7 a 15h.
Tardes y festivos cerrados

SORIA INABARCABLE



V FESTIVAL ESCENARIO PATRIMONIO

CARACENA

'Los bibliotecarios del tiempo', por Fabularia Teatro

Viernes 1 21:00

Plaza Mayor

ÁGREDAS

'En acústico', a cargo de la compositora vallisoletana Maref

Viernes 14 21:00

Jardín renacentista de los Castejón

BERLANGA DE DUERO

Banda Sinfónica 'Ramón Y Cajal' de Castronuevo de Esgueva

Sábado 2 21:00

Plaza del Mercado

CALATAÑAZOR

'Rosa casi rojo', por producciones teatrales Zarabanda

Viernes 8 21:00

Plaza Mayor

ALMAZÁN

'Zumbados', una delirante y divertida comedia, por Teatro Atópico

Domingo 31 21:00

Plaza Mayor

CARACOLES

El lunes 18, Peroniel del Campo volverá a acoger la carrera más lenta de cada verano. Los moluscos gasterópodos salen a la pista para el disfrute de pequeños y mayores.

UN PUENTE INFINITO

La Asunción de la Virgen (viernes 15) y San Roque (sábado 16) llenan de fiestas patronales la provincia, a las que se suman otros pueblos con sus fiestas 'de verano'.

El Burgo de Osma, Vinuesa, Abejar, Quintana Redonda, Navaleno, Valdeavellano de Tera... están de fiesta, pero también Arenillas, Abión, Villar del Ala, Torlengua, Barcones, Serón de Nagima, Morazovel, Almazul...

MEDIEVAL

Los mercados medievales son un clásico del verano en Soria. El 9-10 es el de Berlanga de Duero, seguramente el más esperado. 23 y 24, en San Esteban y Medinaceli.



NO TE LO
PIERDAS

NUMANCIA

YACIMIENTO

75 minutos de visita guiada para conocer la historia de un mito universal: Numancia.

En agosto, de martes a sábado a las 10:30, 12:00, 17:00 y 18:30. Domingos y festivos a las 10:30 y 12:00

Precio: 6 euros
Reservas:
www.numanciaonline.es

MUSEO

Visita guiada a su exposición permanente todos los sábados de agosto a las 11:00 y a las 12:30. Con cita previa, se realizarán visitas temáticas 'Visible e invisible. ¿Dónde están las mujeres?' y 'El arte en el Museo'. Mínimo 5 personas.

Información y reservas:
museo.soria.deac@j cyl.es
o 975 22 13 97



ACTIVIDADES INFANTILES

Cestería de papel
Taller de verano dirigido a niños nacidos en 2015 y 2012

Miércoles 6 11:30 y 12:30

En busca del animal perdido
Taller de verano dirigido a niños nacidos entre 2017 y 2019

Jueves 7 y 13 11:30 y 12:30

Pequeños artesanos
Taller de verano dirigido a niños nacidos entre 2017 y 2019

Viernes 1, viernes 8 y jueves 14 11:30 y 12:30

MÁS CULTURA



TEATRO

Comedia musical en dos actos 'Homenaje a Concha Velasco'

Domingo 31 18:00

Centro Social de Olvega

CUENTOS

'Cuentacuentos que saben a Gloria': Homenaje a Gloria Fuertes

Miércoles 5 12:00

Biblioteca Pública

EXPOSICIÓN

'La belleza del instante', dentro del festival OnPhoto Soria

9:00 a 14:00

Archivo Histórico

EXPOSICIÓN

'En la cuna de la imprenta', descubre su colección de incunables

8:00 a 15:30

Biblioteca Pública

NADA QUE SE PAREZCA A TI

Astroturismo.
CASTILLA Y LEÓN



NOTICIAS

EL BURGO DE OSMA

5 días llenos de tradición, toros y 'ruedas'

La localidad ribereña vivirá sus fiestas entre el 14 y el 19 de agosto con sus cucañas, su popular rueda y mucho más.

COSME EGEA LUCAS

La villa burgense se prepara para vivir sus días grandes del 14 al 19 de agosto, una semana en la que la localidad multiplica su población y sus calles se transforman en un hervidero de actividad, y el punto de reencuentro para cientos de burgeses que regresan a casa por estas fechas. Las celebraciones en honor a la Virgen del Espino y San Roque combinan este año la fuerza de sus tradiciones centenarias con novedades en el apartado musical y una consolidada feria taurina. Con una historia que se remonta al año 1600, las fiestas patronales son el corazón del verano en El Burgo de Osma, un evento que

une a generaciones. Durante seis días, las peñas locales, con sus charangas y su inagotable energía, son las indiscutibles protagonistas de un ambiente festivo que acoge a vecinos y visitantes por igual. Actos religiosos, las imprescindibles verbenas con orquestas que animan las noches en la plaza Mayor, gigantes y cabezudos, cucañas y degustaciones populares conforman un programa que busca, un año más, honrar a sus patronos y mantener vivas costumbres tan arraigadas como el tradicional baile de La Rueda, un símbolo de hermandad que congrega a los vecinos.

Aunque el programa oficial todavía no ha sido publicado por el Ayun-



tamiento, ya se conocen algunos de los atractivos de esta edición. Según se ha anunciado, la noche del 18 de agosto contará con una doble sesión musical que incluirá la actuación de un DJ en la plaza de las peñas, una de las principales novedades para este año que busca ampliar la oferta de ocio para el público más joven.

En el apartado taurino, la empresa Circuitos Taurinos S.L. será de nuevo la encargada de organizar los festejos, consolidando una feria de referencia en la provincia. Se mantendrá su estructura con una corrida de toros, una novilla-

da picada, un festejo de rejones y la tradicional becerrada de las peñas, uno de los momentos más esperados por su carácter cómico y participativo. Citas que cada año atraen a numerosos aficionados de toda la geografía castellana. El acto principal será la corrida de toros del día 16 de agosto, festividad de San Roque, en la que los diestros Curro Díaz, David Galván y Jarocho lidiarán astados de la ganadería de Yerbabuena. La feria se inaugurará el día 15 con una novillada con picadores en la que participarán los jóvenes Martín Morilla, Julio Méndez y Tomás Gon-

zález frente a novillos de David Ribeiro Telles.

Junto a estas incorporaciones, el esqueleto de las fiestas se mantendrá fiel a la tradición. El esperado pregón desde el balcón del Ayuntamiento el 14 de agosto dará el pistoletazo de salida, seguido de la coronación de la reina y damas y el

El sábado 18, la plaza de las peñas contará con una novedad: una sesión de DJ

colorido desfile de peñas. El día 15 será el día grande en honor a la Virgen del Espino, con la solemne procesión y la ofrenda floral como actos centrales de gran devoción popular. La jornada siguiente, 16 de agosto, la festividad de San Roque, estará marcada por la procesión con la imagen del santo y la popular 'Sanrocada' en la plaza Mayor. El fin de fiesta, el 19 de agosto, tendrá un carácter más popular y de confraternización, con la caldereta popular en la plaza de toros como antesala de la despedida, que llegará con el emotivo y multitudinario canto del 'Pobre de mí'.



ensenia
CENTRO DE FORMACIÓN

CURSOS DE DIGITALIZACIÓN INFORMÁTICA PARA JÓVENES

Agosto, Septiembre y Octubre

LA CUEVA DEL PICO

VEN A DISFRUTAR DE NUESTRAS INSTALACIONES



Camino Carbonera s/n 42190 - Fuentetoba / Teléfono: 606 957 652

NOTICIAS**GOLMAYO CIERRA EL CALENDARIO FESTIVO DEL MES**

El último fin de semana de agosto, la localidad balaguerá celebrará sus fiestas de verano con verbenas y actividades para todos.

Los pueblos continúan con su época más festiva

La música, el color de los trajes populares y de las peñas o las calderetas harán que los pueblos vibren en sus días grandes



BERLANGA DE DUERO

Las peñas serán las encargadas de llenar de color sus calles y llevarlas a lo más alto

El inconfundible ambiente que crean las peñas será, un año más, el corazón de las fiestas de Berlanga de Duero, que se celebran en la última semana de agosto, entre el día 22 y el día 27, en honor a la Virgen del Mercado. Ellas son las verdaderas protagonistas, las encargadas de llenar de música y color cada rincón de la villa desde el momento del pregón inaugural, con-

virtiendo las verbenas de la plaza Mayor en un hervidero de actividad.

Su día grande será el domingo 24, cuando se saldrá en procesión.

Este torrente de alegría popular convivirá con la devoción a la patrona, cuyo acto central es la solemne procesión por las calles de la villa. Se espera que el programa se complete con los tradicionales festejos taurinos, que suelen incluir novillada y suelta de reses, además de espectáculos pensados para el disfrute de las agrupaciones. La caldereta popular pondrá el broche de oro, uniendo a todos los berlangueses.



COVALEDA

Zurracapote, jotas y caldereta para celebrar por lo más alto San Lorenzo

El sonido de la jota y la Rueda y el colorido de decenas de peñas volverán a ser los protagonistas en Covaleda del 9 al 13 de agosto. La localidad se sumerge en sus fiestas patronales en honor a San Lorenzo con un programa que equilibra la devoción, el folclore y la celebración popular. El pistoleazo de salida lo marcará el sábado 9 el pregón de Rodrigo Bartolomé

Ortega, que dará paso a uno de los momentos más visuales: el desfile de peñas, que este año promete y mucho.

El lunes 11, día de San Lorencito, la plaza Mayor se convertirá en el escenario para el baile de la Jota y la Rueda, dos de las señas de identidad de Covaleda. Como es costumbre, se premiará la conservación de la vestimenta tradicional con el sorteo de un mantón entre los asistentes que luzcan el traje de piñorra. El miércoles 13 concluirán sus fiestas con una caldereta popular. Unos días de gran ambiente y en los que no faltarán zurracapote.



VINUESA

La Pinochada y la pingada del mayo, claves en la Virgen del Pino y San Roque

Vinuesa se prepara para celebrar sus fiestas patronales en honor a la Virgen del Pino y San Roque, que tendrán lugar del 14 al 18 de agosto. El epicentro de la celebración es la tradicional Pinochada, declarada Fiesta de Interés Turístico Regional, que se celebra el día 16. Este acto conmemora la legendaria batalla con el vecino pueblo de Covaleda por una Virgen que apare-

ció en un pino limítrofe entre ambas localidades. Según la tradición, las mujeres visontinas resultaron cruciales para la victoria, al defender la imagen armadas con ramas de pino o pinochos.

Durante la jornada del 16, las mujeres, ataviadas con el traje tradicional de piñorra, protagonizan una batalla simbólica en la plaza Mayor. A esta tradición, hay que sumar las verbenas que habrá a lo largo de las fiestas, la pingada del mayo, que será el 14 de agosto, la becerrada para los aficionados taurinos de Vinuesa el 17 de agosto y, como cierre, la caldereta el 18 de agosto.



IRUECHA

Una batalla medieval y una noche de luces para honrar a la Virgen de la Cabeza

El penúltimo fin de semana de agosto, Iruecha transforma sus calles en un escenario para revivir su historia. El pueblo celebra sus fiestas en honor a la Virgen de la Cabeza con la Soldadesca, una singular representación declarada Fiesta de Interés Turístico Regional. Este acto, con referencias documentadas desde 1728, escenifica la legendaria lucha entre moros y cristianos por

la imagen de la patrona, que la tradición popular vincula a una victoria de la caballería local sobre tropas almohades hacia el año 1198.

La representación alcanza su clímax con la conversión del bando moro al cristianismo tras la intervención de un ángel, un momento de gran simbolismo.

Pero la fiesta ofrece también un contrapunto de sosiego y belleza con el Rosario de Fafroles, la solemne procesión nocturna del domingo. En ella, los vecinos recorren el pueblo portando faroles de cristal de múltiples formas y colores para honrar a la Virgen.

EL COLCHÓN DEL VERANO

Y llévate tu bolsa nevera de playa de ¡REGALO!

90x190 - 275€
135x190 - 365€
150x190 - 395€
Consultanos otras medidas

sm decor

REPORTAJE

LAS REDES SOCIALES EN EL FONDO DEL MAR

Fascinado por todo lo que veía bajo el agua, decidió compartir esos momentos en su perfil de Instagram, con 47 mil seguidores.

EN LAS PROFUNDIDADES DEL OCÉANO



Los cenotes son uno de los grandes atractivos turísticos de México, pero no todo el mundo puede verlos como Alfonso. FOTOS: @fonsidiventures

Un viaje inesperado: Cómo Alfonso Fernández Gutiérrez convirtió un simple requisito para las oposiciones de bombero en una aventura global bajo el mar.

COSME EGEA

Lo que comenzó como la preparación para una oposición de bombero se transformó en una carrera internacional, en instructor de buceo, creador de contenido y modelo para marcas globales. Esta es la historia de Alfonso Fernández Gutiérrez, un soriano de 34 años que reinventó su vida tras descubrir su pasión por sumergirse en lo más hondo de los océanos de todo el mundo.

“Decidí hacerme un curso de buceo porque te daban puntos”, recuerda Alfonso sobre sus iniciales motivaciones para la oposición de bombero. Sin embargo, un viaje a Australia para aprender inglés lo cambió todo, cuando descubrió un estilo de vida que le “encantaba”, en un centro de buceo local.

Tras Australia, Indonesia y otros destinos. Hace tres años se estableció en México, donde su nueva carrera despegó.

Esta pasión acuática le ha llevado a ser instructor de buceo

Como guía de buceo en el país azteca, Alfonso imparte cursos y dirige inmersiones, especialmente en los cenotes, formaciones geológicas únicas de Yucatán. “Son

sitios donde el agua dulce ha ido creando como una especie de cavernas. Un sitio espectacular para bucear”, describe.

Su evolución laboral ha sido constante. Comenzó como empleado, pasó a ser ‘freelance’ y ahora dirige su propia operación de buceo con una sólida comunidad de clientes muy fidelizados.

CONTENIDO DE CALIDAD
Cuando explica cómo comenzó a documentar sus inmersiones con una



Un trotamundos submarino

La carrera submarina de Alfonso lo ha llevado por ecosistemas extraordinarios: desde los coloridos arrecifes australianos donde inició su aventura, hasta las profundidades del Triángulo de Coral indonesio, epicentro de la biodiversidad marina mundial. Actualmente, los cenotes mexicanos de Yucatán son su oficina diaria, donde guía a buzos a través de impresionantes cavernas subacuáticas de agua dulce. Sus encuentros con tiburones tigre, mantas y ballenas jorobadas han marcado momentos inolvidables en su trayectoria como buzo profesional.



HOTEL LEONOR MIRÓN

Carta - Menú - Grupos
Deguste en nuestros restaurantes las especialidades sorianas.
www.hotelesleonorsoria.es

JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

MANTENIMIENTO DE JARDINES,
RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA

Jardinería en general, trabajos de limpieza de pinares pequeños, desbroce de fincas particulares, desbroces de choperas, derramar chopos, diseño de jardines e instalaciones de riego

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA



REPORTAJE



Ha conseguido vivir experiencias únicas en entornos de ensueño.

simple GoPro, afirma que "cuando estás buceando todo lo que ves que es increíble, lo quieres captar". Sobre el origen de su segunda profesión, revela que "empezó todo por Instagram".

Actualmente, crea contenido visual para marcas, resorts y ho-

teles, trabajando tanto detrás como delante de la cámara como modelo. La incorporación de drones ha ampliado sus posibilidades creativas: "Cuantos más recursos tengas, más llamativo va a ser el producto".

"A mí me encantan los bichos grandes", confie-



Para él, bucear con tiburones no es peligroso, siempre que se haga bien.

sa sobre su pasión por la fauna pelágica. Ha tenido encuentros con tiburones tigre, mantas gigantes y recuerda especialmente cuando una ballena jorobada apareció durante una inmersión. "De repente, viene algo gigantesco, te chequea, te ve y se va. Ese momento es especial".

Sobre la seguridad con tiburones, desmitifica. "Eso es el marketing de todas las películas". Enfatiza la importancia del conocimiento y respeto: "Si vas a un sitio con tiburones pero sigues esas pautas, no deberías tener ningún problema". La clave, según él, está en entender el comportamiento animal y saber interpretar las señales. Si no, "este tipo de buceo puede ser especialmente peligroso".

UN SUEÑO SORIANO

A pesar de vivir inmerso en la intensidad del Caribe mexicano, Soria sigue presente en su vida. Alfonso echa de menos a su familia y amigos, aunque admite que el

ritmo de vida actual en su tierra natal contrasta con su día a día. "Estoy acostumbrado a ser muy activo, muy intenso, creo que Soria no es un sitio para mí", confiesa.

Sin embargo, alberga un sueño muy soriano: bucear en La Fuentona. "Tengo un sueño, que es sumergirme en ese Monumento Natural", afirma con ilusión. Reconoce



El buceo le ha hecho descubrir el gran ecosistema del mar.

Reflexionando sobre su tierra natal, Alfonso ve un gran potencial desaprovechado en la promoción turística, especialmente de sus espacios naturales. "En Soria, todo el paraje natural es increíble", asegura. Pero señala obstáculos como la burocracia para el uso de drones y una mentalidad empresarial, a veces, anclada en el pasado.

"Ahora mismo, tu fachada es Internet", sentencia, instando a los negocios locales a invertir en estrategias digitales modernas y confiar en el talento joven que existe en la provincia. "Creo

que hay mucha gente joven que lo puede hacer muy bien".

Mientras tanto, Alfonso Fernández Gutiérrez sigue explorando el mundo, organizando viajes de buceo a destinos como Maldivas o el Mar Rojo, y compartiendo su pasión por el océano a través de sus inmersiones y sus imágenes.

Un soriano que cambió de vida, sustituyó los pinares por los arrecifes de coral, llevando consigo el recuerdo de su tierra y el sueño de sumergirse algún día en las aguas más misteriosas de la provincia, como La Fuentona.



Muestra todas sus aventuras su Instagram, @fonsidivertures.

“Me gustaría cumplir mi sueño de bucear en La Fuentona de Muriel”

la similitud de este manantial con los cenotes mexicanos y, gracias a su entrenamiento en buceo en cuevas, se siente preparado para afrontar este reto. Le gustaría realizar este proyecto con su equipo de México, quizás buscando apoyo local.



Gracias a su trabajo, ha podido convivir con peces payaso.



TU APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE SORIA

ABONO DIURNO	ABONO 24 HORAS
70,00€/MES	80,00€/MES
(IVA incluido)	



BRILLA CON NUESTROS LAVADOS DE COCHE

LAVADO MANUAL	AUTOLAVADO
DESDE 30€	DESDE 1€
Bajo cita previa (IVA incluido) Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)	

975 22 17 82

ENTREVISTA

Clara García Gorro - Autora del libro 'Cerebroles'.

“NUESTRA CULTURA AFECTA AL CEREBRO POR LA PLASTICIDAD”

Licenciada en Bioquímica y doctorada en Neurociencia Cognitiva, pasó parte de su infancia en Soria, ya que su padre es natural de la capital soriana.

ANA M BARBERO ARROYO

El cerebro humano es un órgano sorprendentemente dinámico, capaz de adaptarse, modificar su estructura y reorganizarse a lo largo de toda la vida. Esta habilidad, conocida como plasticidad cerebral, permite que se ajuste a las experiencias, aprendizajes y cambios que enfrentamos, tanto a nivel físico como emocional durante la vida.

¿Cómo influye nuestro entorno en la plasticidad del cerebro?

Desde el nacimiento, el entorno desempeña un papel crucial en el desarrollo y la plasticidad cerebral, que es la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse al cambio y reorganizarse a lo largo de la vida. En la adolescencia, es especialmente plástico, pero esta capacidad disminuye con el tiempo. También, la cultura en la que crecemos influye significativamente, aunque a menudo no somos plenamente conscientes de cómo nos afecta. Además, es fundamental tener en cuenta que los hábitos saludables tienen un impacto directo en la forma en que esta plasticidad se mantiene, se potencia y se desarrolla.

¿Cuáles son esos hábitos saludables y cómo afectan positivamente en el cerebro?

Los hábitos saludables que desarrollamos y practicamos en el día a día son importantes para potenciar la plasticidad cerebral. Hablo en detalle sobre esto en mi libro, destacando acciones como una buena alimentación,

Aunque explicas la neuroplasticidad de manera sencilla y entendible, el contenido es profundo. ¿A quién va dirigido tu libro?

El libro está dirigido a cualquier persona interesada en la ciencia, pero está escrito de forma accesible para todos. Se inicia con una introducción básica sobre el cerebro, para quienes se inician en la neurociencia. Luego, profundizo en la neuroplasticidad, haciendo un recorrido histórico que explica cómo se entendió el cerebro y cómo hemos descubierto que no es rígido, sino que puede cambiar y aprender constantemente. También, explico qué es la neuroplasticidad y cómo el mundo que nos rodea lo moldea.

“Se ha descubierto que hay partes del cerebro que pueden formar nuevas neuronas

tación, pasar tiempo en la naturaleza, tener una red de apoyo social y gestionar adecuadamente nuestras emociones. Las relaciones sociales son cruciales, aunque a veces las subestimamos. Es vital seguir aprendiendo constantemente, como si hiciéramos ejercicio físico, pero para el cerebro. Estos hábitos ayudan a mantenerlo flexible, más saludable y a mejorar nuestra calidad de vida durante más tiempo.

Todo esto está relacionado con la reserva cognitiva. ¿Qué es exactamente?

La reserva cognitiva hace referencia a la capacidad del cerebro para resistir y adaptarse frente a deterioros cognitivos, como los que se dan en enfermedades neurodegenerativas. Si mantenemos el cerebro activo a lo largo de la vida, ya sea con juegos de mesa, aprender idiomas o tocar un instrumento, podemos

LA NATURALEZA ES CLAVE PARA EL CEREBRO

Vivir en un entorno natural como Soria es todo un privilegio, tanto a nivel cognitivo como para la plasticidad del cerebro y el bienestar.



RESERVAS
677130562

El Náutico, como siempre...
donde siempre

La laguna negra...
Punto de nieve Santa Inés...
Urbión...
La Virgen del Castillo...

Visítalos y vístanos
Menú 15€
Comida tradicional
Trato familiar

EMBUTIDOS LA MATANZA

El Ibérico de Soria
EMBUTIDOS ARTESANOS SORIANOS DE ALTA CALIDAD

Calle la-Iglesia, 1D, 42164 TERA (Soria)
975 25 22 12



ENTREVISTA



A orillas del río Duero, con la ermita de San Saturio de fondo.

protegernos en cierta medida de los efectos del envejecimiento cerebral y enfermedades como el Alzheimer.

¿Existen pruebas científicas que respalden esta idea de la auto-protección del cerebro?

Sí, hay estudios que muestran que un estilo de vida cognitivamente activo puede retrasar la aparición de síntomas de enfermedades neurodegenerativas en una persona. En un grupo de investigación en el que participé, estudiábamos a pacientes con la enfermedad de Huntington. Descubrimos que aquellos que mantenían una actividad cognitiva alta experimentaban la aparición de síntomas más tarde, que aquellos con un estilo de vida mucho menos activo. Este fenómeno también ocurre en cerebros de personas sanas, lo que destaca la importancia de mantener el cerebro más activo.

En un mundo de pantallas y sedentarismo, ¿qué diferencias existen entre un cerebro adulto criado al aire libre y uno joven expuesto a estímulos digitales?

La comparación es clara. Así como el cuerpo se debilita por la falta de ejercicio físico, el cerebro también se ve afectado por la falta de estímulos adecuados. El contacto con la naturaleza y las actividades físicas enriquecen enormemente el cerebro, mientras que la vida sedentaria y la exposición constante a pantallas li-



Disfrutando de los gigantes y cabezudos en las fiestas sorianas.

mitan esa estimulación. El cerebro necesita estar activo, no solo resolviendo rompecabezas, sino también socializando y participando en actividades que desafíen nuestras capacidades cognitivas continuamente.

¿Podrías señalar las diferencias entre resiliencia y resistencia en relación a la protección del cerebro?

Claro. La resiliencia se refiere a la capacidad del cerebro para mantener su funcionamiento a pesar de la pérdida de neu-

ronas, como ocurre con enfermedades neurodegenerativas. Si una persona ha llevado un estilo de vida activo y saludable, sus síntomas aparecerán más tarde. La resistencia, por otro lado, tiene que ver con la capacidad de las neuronas para resistir la muerte neuronal cuando estamos constantemente desafiando nuestro cerebro. El mantenernos curiosos, aprender constantemente y no conformarnos con una vida pasiva es esencial para fortalecer y proteger la resistencia cerebral.

UN ESTRECHO VÍNCULO CON LA PROVINCIA DE SORIA

Su padre es natural de Soria y, durante fines de semana vacaciones, venía a disfrutar de la provincia, algo que sigue haciendo todavía.



Jugando en los columpios del parque de la Alameda de Cervantes.

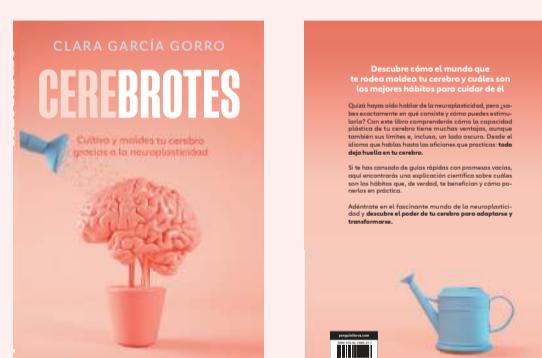
Además, mencionas que existen diferentes tipos de plasticidad cerebral. ¿Podrías explicarnos cuáles son?

En mi libro, hablo de tres tipos principales. La plasticidad sináptica, que se refiere a los cambios en las conexiones entre neuronas, es la más conocida. Luego está la plasticidad de la mielina, que hace que la transmisión de impulsos nerviosos sea más rápida, como el aislamiento de un cable, y que también puede modificarse a lo largo de la vida. Finalmente, hablo

de la neurogénesis, que es la formación de nuevas neuronas. Aunque durante años se pensó que no podíamos generar nuevas neuronas en un cerebro adulto, hoy sabemos que esto sí es posible en ciertas áreas del cerebro, aunque todavía se está investigando su impacto a largo plazo.

Para acabar, ¿qué consejo le darías a las personas para mantener un cerebro saludable?

El principal consejo sería, simplemente, mantenerse activo y curioso en la vida. No es necesario hacer cosas que no nos gusten, pero sí podemos encontrar actividades que nos interesen y que desafíen a nuestro cerebro. Mantener relaciones sociales, aprender cosas nuevas y cuidar nuestra salud emocional, son algunos de los factores clave para garantizar que nuestro cerebro se mantenga flexible y saludable a lo largo de los años.



CEREBROTES: cultiva y moldea tu cerebro gracias a la neuroplasticidad

Quizás hayas oído hablar de la neuroplasticidad, pero ¿sabes exactamente en qué consiste y cómo puedes estimularla? Con este libro comprenderás cómo la capacidad plástica de tu cerebro tiene muchas ventajas, aunque también tiene límites e, incluso, un lado oscuro. Desde el idioma que hablas hasta las aficiones que practicas, todo deja huella en tu cerebro.

Autora: Clara García Gorro

Editorial: Penguin Random House Grupo

Diseño de la cubierta: Helena Boet Serrano

GRUPO LATORRE RESIDENCIAS PARA MAYORES

Calidad de vida

- Residencia Nuestra Sra. de la Vega (Serón de Nagima)
- Residencia Manuela (Soria) | Residencia Nuestra Sra. del Mercado (Berlanga)
- Residencia Latorre (Soria) | Residencia Nuestra Sra. del Carmen (El Burgo)
- Residencia El Palacio (Soria) | Residencia Fuente del Rey (Soria)
- Residencia Nuestra Sra. de la Piedad (Quintanar de la Orden, Toledo)



| Residencia Fuente del Rey

/ Asistencia / Detalles / Servicios /
/ Trato familiar / Intimidad / Actividad /
/ Atención / Comodidad a tu servicio /



| Residencia Manuela

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

MI PUEBLO

GOLMAYO

EL PUEBLO QUE MIRA AL FUTURO CON AMBICIÓN Y LA META DE 5.000 VECINOS

El Ayuntamiento balagüero ha conseguido convertir a un 'pueblo dormitorio' en uno de los municipios más dinámicos de la provincia. Su apuesta por los servicios está dando sus frutos y el objetivo es "seguir creciendo para mejorarlos".



BENITO SERRANO: DE PROFESOR A ALCALDE Y PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN

Benito Serrano ha pasado, en poco más de una década, de ser el profesor enrollado del Pico Frentes a encabezar la derecha política de la provincia. En Golmayo comenzó como independiente y, tras afiliarse al PP, no

ha dejado de encadenar mayorías absolutas. Cree en "el talante y el buen tono" y afirma que no se jubilará como político. Volverá a encontrarse con la tiza y la pizarra porque el cuerpo le pide "ese contacto con la juventud".



3.224

Los últimos datos, facilitados por el Ayuntamiento de Golmayo, indican que la población sigue creciendo en el municipio.



4,9 M€

El presupuesto de Golmayo para el año 2025 asciende a 4.965.273 euros. Contiene una importante apuesta inversora.



192

Los últimos datos oficiales corresponden al año 2022. Por aquel entonces había 192 empresas registradas en Golmayo.



ESPECIALIDAD
Nuestros asados en horno de leña de cabritos y corderos de nuestra zona.

Hacemos todo casero

Para comer de pecado

<https://hoteltrescoronasdesilos.com>
Plaza Mayor, 6.
Santo Domingo de Silos (Burgos)
Tel. 947 39 00 47

TRASTEROS SORIA

643 14 14 21
www.trasterosensoria.es

NUESTRAS VENTAJAS

- ✓ Control y Acceso 24h
- ✓ Alquiler sin permanencia
- ✓ Videovigilancia
- ✓ Zona carga y descarga
- ✓ Seguro incluido
- ✓ Control de plagas
- ✓ Sistema anti incendios
- y mucho más...

Alquiler de Trasteros y almacenes
Autónomos, empresas y particulares

P. I. Las Casas C/C Nave 2 - 42005 - Soria

SORIA CONSULTORES

Avenida Valladolid. N°8, Entreplanta (Soria)

info@soriaconsultores.com
Tel.: 975 22 83 61

PATRIMONIO ARQUEOLÓGICO PARA PONER EN VALOR

Serrano destaca que en Golmayo se ubican "dos yacimientos de dinosaurios únicos" y asegura que trabajarán para darles visibilidad.

de más de 400 nuevas viviendas, el municipio de Golmayo se consolida como uno de los principales motores demográficos de la provincia.

CUENTAS INVERSORAS

Las cuentas municipales para este ejercicio ascienden a 4.965.273 euros, una cifra que, según ha explicado Serrano, se ha diseñado con un estricto control del gasto corriente para maximizar la capacidad inversora.

Dos son las grandes inversiones que destacan este año. Por un lado, la construcción del esperado campo de fútbol, una obra adjudicada por 664.161 euros. "Por cuestiones obvias nos corre mucha prisa. Tenemos casi 20 equipos de fútbol en Camaretas y estamos de prestado", ha afirmado Serrano, agradeciendo la colaboración del C.D. Numancia pero subrayando la importancia de que los clubes locales generen recursos en su propio municipio.

Por otro lado, se ha destinado una partida superior a los 500.000 euros a un ambicioso plan de asfaltado que ha llegado no solo a Camaretas, sino también a núcleos como Villabuena, Camparañón o Golmayo.

DEPORTE Y SERVICIOS

Uno de los pilares de la transformación de Golmayo ha sido su decidida apuesta por el deporte. Empezaron con judo y patinaje, y hoy el programa 'Golmayo se mueve' aglutina una oferta diversa que incluye baloncesto, voleibol o balonmano, atrayendo a cientos de deportistas (de todas

MI PUEBLO



¿SABÍAS QUE... MUCHOS EDIFICIOS DE SORIA TIENEN PIEDRA BALAGUERA?

La piedra de lugares tan emblemáticos como el vallado de la Dehesa, el edificio de Hacienda o la parte antigua de la Diputación fue trabajada por manos de este pueblo. Es el legado de los canteros de Golmayo, con fama a nivel nacional.

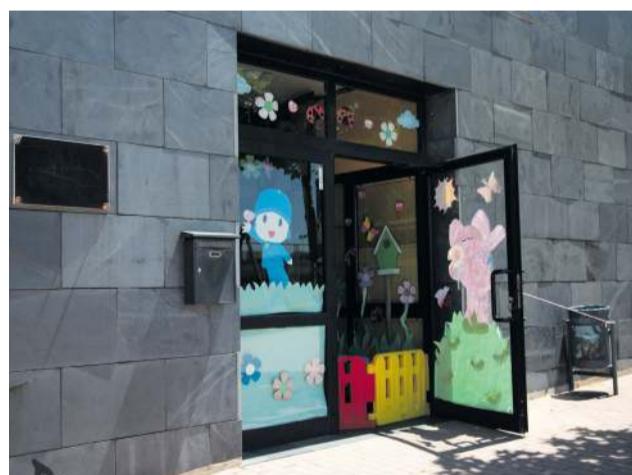


las edades) procedentes también de la capital y otros pueblos del alfoz.

La filosofía detrás de este impulso es fundamental para el alcalde. "El deporte no tiene que costar dinero o debería costar lo mínimo posible", ha defendido con vehemencia. Serrano ha criticado los "auténticos dinerales" que se pagan en algunos clubes y ha abogado por un modelo "más igualitario" que "no deje a nadie fuera". Esta política se traduce

en tasas asequibles para los clubes por el uso de instalaciones y en iniciativas pioneras como el 'fútbol chupetín' totalmente gratuito.

El resultado es que casi 1.000 personas pasan "semanalmente" por las instalaciones deportivas municipales, muchas de ellas no residentes en Golmayo, generando un importante impacto en otros sectores, como el de la hostelería: "Dan vida a nuestro pueblo todos los días de la semana".



El Ayuntamiento ampliará el centro de educación infantil.



La puerta de la Alameda de Cervantes se talló en Golmayo.

LA EDUCACIÓN SUMA

El crecimiento demográfico exige una respuesta en materia educativa, y el Ayuntamiento tiene dos frentes abiertos. El primero es la necesidad de ampliar la guardería. La gratuidad de la etapa de 0 a 3 años, primera impulsada por el Consistorio y luego por la Junta de Castilla y León, ha disparado la demanda. Con 73 alumnos actualmente, las instalaciones se han quedado pequeñas. "Llevamos tiempo estudiando cómo dotar a las instalaciones de tres nuevas aulas", ha detallado Serrano, lo que supondría prácticamente duplicar la capacidad actual. El proyecto está listo, a la espera de que llegue la financiación autonómica.

Ya adjudicado, y en fase de proyecto, el nuevo instituto espera el comienzo de las obras a corto plazo, pues debería estar listo para el próximo curso 2026/27. Sobre las últimas polémicas, Serrano ha defendido ha zanjado cualquier duda sobre la viabilidad del proyecto: "Es un compromiso de la Junta y el instituto se va a construir sí o sí". Además, ha defendido las ventajas de la ratio reducida que tendrán los alumnos en Golmayo y ha pedido "dejar de lado los intereses personales para buscar el beneficio para el municipio".

URBANISMO AMBICIOSO
La vivienda, como en el resto de pueblos de la provincia, también pre-

DOS FINALES Y DOS ASCENSOS EN UN AÑO MÁGICO

Los chicos y las chicas del CD Golmayo-Camaretas consiguieron una hazaña. Han subido a categoría regional después de ganar sus ligas.

VENTA NUEVA

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

VANESSA
GARCÍA

Procuradora Soria jYAI

18 años sin radioterapia

En julio hemos sido testigos de cómo se ponía en marcha el servicio de radioterapia en Soria. Muy tarde. Lo celebramos por quienes lo necesitan, por quienes lo esperaban. Recordamos a quienes sufrieron su falta: aquellas personas que tuvieron que viajar para curarse y las que hoy ya no están. Pero aquí no cabe ningún agradecimiento, no a quienes han tardado 18 años y medio en cumplir una promesa: la Junta de Castilla y León y el Partido Popular.

No lo celebramos con quienes vinieron a hacerse la foto y sonrieron cínicamente. No lo celebramos con quienes han sido cómplices del retraso con su silencio, con quienes ahora pretenden colocarse una medalla que está oxidada.

El actual presidente Mañueco, ya era consejero de en 2007 cuando su antecesor anunció esta unidad «en todas las provincias» durante un acto del PP en Soria. 18 años después, ese «compromiso» llega a la provincia con una factura insopportable. Cientos de viajes interminables a Burgos, kilómetros de dolor y vómitos en ambulancias incómodas, miles de vidas desgastadas por el cáncer con el agravante del olvido institucional. Sufrimiento. Hoy, Mañueco sigue sin reconocer el daño causado. Sigue sin pedir perdón. Se limita a sacar pecho.

Y el PP de Soria, ¿dónde ha estado todo este tiempo? ¿Dónde estaba cuando la sociedad soria ha salido a la calle a reclamar esta unidad y a defender la sanidad pública? ¿Dónde estaba su procurador en las Cortes, Pedro Antonio Heras?

Porque en medio de este conformismo, más de 3.000 pacientes oncológicos sufrían en cada kilómetro. Sufrían la enfermedad, el abandono, la falta de palabra y la desidia de la Junta y del PP. Toca exigir que reconozcan el daño y pidan perdón.

La radioterapia en Soria fue una promesa negada durante años. Y ahora, que por fin la implantan, pretenden que se lo agradezcamos. No, llegan 18 años tarde.

Pasado San Juan, y aunque el verano parece que lo relaja todo, uno intenta retomar el pulso de la actualidad. (Este año más que nunca). Y al volver a leer la prensa, escuchar las tertulias y oír a nuestra clase dirigente te das cuenta de que todo está, más o menos, en el punto en el que lo dejaste.

El Gobierno continúa sin gobernar nada. No porque no quiera, sino porque no tiene mayoría para ello. Ya no hablamos de seguir viviendo con unos presupuestos, los de 2023, aprobados por otro Congreso y diseñados por otro Ejecutivo o de no ser capaz de sacar adelante cualquier iniciativa política, sino directamente de su incapacidad para convalidar decretos ley, el subterfugio al que, el siempre adaptativo Pedro, ha recurrido como nadie antes.

Y mientras el Gobierno no gobierna, la regeneración, a lomos de la cual se ganó la moción de censura, se ha convertido en putrefacción. Los audios cuñados de la trama de prostitución y mordidas intercambiados por ministros y altísimos dirigentes del PSOE en otras circunstancias harían arder el país. Pero ya saben, «Carlota se enrolla

LA CARTA DEL DIRECTOR

Qué viene el (estudio de viabilidad) tren

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

que te cagas» y, por lo visto, los apoyos de Pedro Sánchez, también.

Ahí todo igual. Como novedad local, estas semanas hemos conocido el famoso estudio de viabilidad de la Soria-Castejón. Sí, aquel que prometieron para finales de 2023. Y lo hemos conocido no porque el Gobierno nos ha hecho partícipe del un documento que nos ha costado varios cientos de miles de euros, sino justo al contrario. El Ejecutivo ha tratado de esconderlo por todos los medios y solo el enorme trabajo de nuestro compañero de Heraldo-Diario de Soria, José Sosa, peleándose hasta tres veces con Transparencia, ha permitido que saliera a la luz.

El Gobierno escondía el estudio por la misma razón que este mes ha adjudicado (por más de medio millón de

euros) uno nuevo; porque el resultado no le gustaba. Para el nuevo, se ha unido también la Soria-Torralba para ver si les da algo distinto, cosa que no está asegurada. Cómo será el asunto si en este tipo de informes siempre se da la razón al que paga... En este caso el resultado era demoledor: 1.000M€, 400.000 pasajeros al año y nula demanda de transporte de mercancías. Resultado: desfavorable a que se construya.

Como el Gobierno y el PSOE aseguran que el compromiso existe y es firme por el Ministerio, veremos el resultado. Lo cierto es que a poco que este informe tarde como el anterior, se va a pasar la década de Gobierno de Pedro Sánchez sin que se haya logrado un avance real y significativo. Y entonces llegará un nuevo Ejecutivo... Se dice que este proyecto es el pago administrativo (el político y el personal lo veremos con el tiempo) a Carlos Martínez por comerse el moco del PSOE de Castilla y León. Eso también lo veremos con el tiempo. Como veremos en unas cuantas semanas si Mínguez se la juega a intentar ser presidente de la Junta o pide amablemente que aparten de él ese cáliz.

Hay una probabilidad de seis contra uno de que la luz al final del túnel sea la del tren que llega

Ley de Murphy

Adaptación del clásico "si algo puede salir mal, saldrá mal"

“



LA QUINTA COLUMNA

Por una ciudad mejor

Patxi Irigoyen

Soriano

Pero no quería yo que esta fuera la única razón para escribir y contar mis pensamientos sobre las nuevas o viejas calles. Lo que más me llama la atención es la falta de pequeños detalles que harían posible una mayor seguridad de vehículos y peatones. Me sorprende que se pueda aparcar prácticamente encima de los pasos de cebra, cuando la mayoría de ellos, por no decir todos, necesitarían un espacio libre de aparcamiento para facilitar la visibilidad. En algunas ciudades más modernas hay incluso lluvia de señales luminosas cuando hay peatones cruzando. En Soria, al parecer, no ha llegado esta tecnología.

Los aparcamientos de discapacitados son mínimos. En el centro de la ciudad, donde más se debieran de necesitar, casi se cuentan con los dedos de la mano. Puede incluso resultar curioso que han ido colocándolos desde nuestro Ayuntamiento en las calles donde los han necesitado las personas con discapacidad que en ellas viven. Pero no debiéramos de pensar en que se hagan a la medida, sino que se hagan en todas las calles para poder tener preparado

el espacio que necesita la persona que más difícil tiene el acceso.

Las motos en Soria están condenadas a aparcar en las aceras. Aunque han ido creciendo poco a poco los aparcamientos para motocicletas, todavía parece una quimera pensar en ser posible aparcar los de dos ruedas en zonas destinadas sólo a ellas. Y, por supuesto, podrían ser en zona azul siempre y cuando se marcaran los espacios para ello y, para el caso de un espacio mucho más reducido que para los coches lo que conllevaría un precio más acorde...

Y no me gustaría olvidarme de la señalización, la vertical y la horizontal. De la que delimita una zona blanca de una azul. De espacio sin aparcamiento por circunstancias, que podrían tener elementos icónicos para llamar la atención. De zonas de colegios donde hay que reservar la zona de salida para quienes no entienden que se necesita mucha más visibilidad y por ello no se puede meter el coche hasta la puerta.

Una ciudad que, en el fondo, sea mejor; es cuestión de todos. Es obligación de todos.

Las obras de nuestras travesías empiezan a demostrar cambios en Soria. Ciento es que, bien en la mayoría de los casos, regular en otros, y mal excepcionalmente en algunos, los cambios nos favorecen en casi todo, pero por encima del resto, por la estética de la propia ciudad. Nos quejaremos de hacernos ir a las rotondas, de que ya no existe el cambio de sentido fácil en cualquiera de nuestras calles, pero está claro que la circulación exige unas normas y ahora las cambia la nueva configuración de algunas calles. Y no hay mucho más que lo razone.

OPINIÓN

LA PLUMA

El trilero Sánchez

El número 1 ha elegido el lenguaje como su principal herramienta para tratar de diluir la legalidad vigente en la ideología progre.



JAVIER JIMÉNEZ SANTAMARÍA

Concejal y senador del Partido Popular

La comunicación de su caverna se ha convertido en un instrumento de confusión, manipulación y desgaste para el pensamiento crítico.

GRACIAS, DE NADA

... PERO "LA PINOCHADA" DE VINUESA NO ERA CON UNA RAMA DE PINO ?



VOX populi

Y tú, qué España quieras

Con una tasa de natalidad considerablemente mayor a la española y la inmigración como clave de bóveda, Francia ha anunciado la congelación de pensiones, el recorte del gasto social y sanitario y la reducción del empleo público para contener la deuda pública.

España sufre un grave colapso demográfico (1,16 hijos por mujer) y también una deuda pública disparada; y la solución propuesta es la misma que en el país vecino: somos el país de la UE que más inmigrantes recibió en 2025.

Cuando Pedro Sánchez Pérez-Castejón afirma que "la bilateralidad con Cataluña es perfectamente compatible con la multilateralidad con el resto de las comunidades autónomas", es como querer invitar a José Luis Ábalos a un foro de castidad.

Cuando Pedro Sánchez Pérez-Castejón utiliza "desjudicializar el conflicto" para indultar a los golpistas catalanes del 1 de octubre, es como querer abolir la prostitución mientras sigues disfrutando a título lucrativo de los burdeles del suegro.

Cuando Pedro Sánchez Pérez-Castejón califica a la amnistía como "un reconocimiento de reconciliación" y lo ilegal en "un motivo de convivencia", es como querer convertir la normalidad democrática en un paraguas de acogida

a condenados, malversadores, prevaricadores y corruptos en general.

Cuando Pedro Sánchez Pérez-Castejón intenta convertir al machismo como "sinónimo de progresismo", es como querer utilizar las contradicciones ideológicas y semánticas como simples formas de expresión para disfrazar de igualdad la exclusividad.

El poeta y escritor italiano Dante Alighieri decía que "arrepentirse y querer no es posible pues la contradicción no lo consiente".

El Gobierno de España liderado por el PSOE ha hecho del lenguaje una herramienta para disolver el conflicto entre legalidad e ideología, y transformar lo ilegal en aceptable y lo incoherente en virtud.

¡Gracias Pedro; nunca te olvidaremos!



FERNANDO CASTILLO

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

En términos económicos, la inmigración no solucionará ni las pensiones futuras, la mayoría de inmigrantes con sueldos precarios reciben mucho más de lo que aportan al Estado; ni el mercado laboral, con la tasa de desempleo más alta de Europa (10,5%) y un paro juvenil del 25,60%. ¿Habrá empresas suficientes para emplear la masiva mano de obra sin cualificación? La respuesta es no, y las consecuencias son la rebaja de salarios y la precarización.

Persistir en esta respuesta solo puede atender al plan implícito de llenar España de mano de obra barata, de voto agradecido y de personas, nacionales o no, dependientes del Estado.

Además, esta inmigración masiva atenta gravemente también contra la seguridad. Los delitos más graves (agresiones sexuales, asesinatos, violencia contra la mujer, palizas y apuñalamientos) han aumentado en España en torno al 50%, y el dato es que un 13% de población extranjera comete casi el 30% de los delitos. Porcentaje que se eleva precisamente en esa tipología grave.

Hipotecamos el futuro económico, violentamos la seguridad y, por supuesto, diluimos nuestra identidad nacional. No jugamos con fuego, nos rocíamos con gasolina.



EL PESO DE LAS PALABRAS

EDER GARCÍA

Concejal socialista

Enclave: música, civismo y proyección

El pasado 24, 25 y 26 de julio, Soria volvió a vibrar con el Enclave de Agua, un festival que ya es parte esencial del alma cultural de la ciudad. Durante tres días, la música y la convivencia se dieron la mano a orillas del Duero, en un entorno natural inmejorable, y el resultado no pudo ser más satisfactorio: miles de visitantes, un ambiente impecable y una ciudad que supo acoger, disfrutar y mostrarse al mundo.

Un año más, el festival ha brillado especialmente por la diversidad de su público. No solo han acudido los fieles sorianos, sino también visitantes de numerosos puntos de España, atraídos por una programación cuidada, gratuita y de gran calidad.

Familias enteras, jóvenes y no tan jóvenes, y amantes de la música negra compartieron espacio con un comportamiento ejemplar. El civismo ha sido, una vez más, una de las señas de identidad del Enclave, demostrando que se puede disfrutar intensamente sin dejar huella negativa.

Pero más allá de la música de primer nivel y de un ambiente inmejorable, no debemos pasar por alto el impacto turístico y económico que supone, cada año, este evento para Soria y para toda la provincia. El Enclave no solo es un festival: es una ventana que abre nuestra ciudad al exterior, una oportunidad para que quienes nos visitan descubran nuestro patrimonio, nuestra gastronomía y nuestro modo de vida.

Por todo ello, toca felicitar a la organización, a las personas que han trabajado duro para mantener la seguridad y la limpiedad y, sobre todo, al público.

El festival del Enclave de Agua no deja de crecer y continúa consolidándose como una de las citas más especiales del verano en España. Esperamos con ganas ver cómo consigue, en los próximos años, seguir creciendo, manteniendo su esencia y poniendo a Soria en el mapa.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE RUBIO

Desde Berlanga

Lorenzo de Gumié

Dicir que la provincia de Soria manifiesta un aumento significativo de población en estas fechas de agosto creo que no sorprenderá nadie. El ritmo cambia radicalmente de lo que son los días del resto del año, aunque también haya fechas como las de Semana Santa, que son pequeños cantos de cisne para muchos de nuestros pueblos.

Es en estos días cuando en los 183 municipios y los más de 500 núcleos de población que los conforman, la actividad se multiplica, del mismo modo que las viandas en las casas donde todavía se hace la matanza. Sobre todo, en aquellos pueblos que se vienen a llamar ahora pedanías o barrios, los cuales guardan la memoria de su identidad propia, pues otrora muchos fueron municipios a los que la agrupación que se llevó a cabo, entre los años 1950 y 1970 a causa del éxodo masivo de sus habitantes en busca de otro futuro, los llevó a entrar en esta situación administrativa al verse privados de los recursos que proporcionan los vecinos no empadronados. Como decía, la actividad se multiplica. Actividad de todo tipo, proliferando las generadas por ayuntamientos, asociaciones de amigos o los comunes de vecinos que generan actividades de ocio para su tiempo vacacional y, en gran medida, con la intención estival y romántica de mantener vivos los pueblos. Fiestas, conciertos, semanas culturales, gaiteros, exóticas batucadas, torneos de toda clase de deportes, charangas, comidas, calderetas y un largo etcétera tan diverso como la imaginación de un montón de sorianos de corazón o de diario somos capaces de crear.

Carreras de caracoles en Peroniel del Campo a teatro de Lorca en un yacimiento como el de Tiermes, el Luminaria Sound de Pedro, la Trashumancia de Gallinero o el concurso de Gayarelatos en Tardelcuende son algunas de ellas.

Dos de las propuestas con más recorrido en estas inquietudes y demos-



trando que -aquí- el número de habitantes no importa- para año tras año hacer propuestas de calidad- son las

el testigo de la Universidad de Santa Catalina, los cuales alcanzan ya los 38 veranos.

Un lugar como tantos de nuestra provincia, perfecto para reencontrarnos

Jornadas Musicales de Calatañazor que este año cumplen su 49 edición, y los cursos de verano que cogieron

Fue precisamente en estos últimos, y durante la conferencia inaugural llevada a cabo de manera magistral por

la investigadora catalana y profundamente ligada y conocedora de nuestra provincia, Dra. Anna Muntada, donde pudimos ver la importancia que tiene nuestra provincia como tierra de fronteras y de gran actividad cultural, por ser tierra de paso que ha tenido el privilegio -ahora olvidado- de influir en los designios de la historia de nuestro país. Todo ello, llevado por el hilo conductor de, valga la redundancia, la maestría y minuciosidad de la mano de 'El maestro de Osma'. Deleitando y mirando su obra nos llevó más que a conocer, a reconocer en ella al personaje anónimo que, desde el monasterio, hoy desgraciadamente reducido a ruinas, de San Jerónimo de Espeja y a caballo entre los siglos XV y XVI, creó obras de las más relevantes del momento. Los muchos años de anonimato de este artista han sido revelados por la hipótesis mucho más que verosímil de la Dra. Muntada, quien ha revelado que se trataba de Lorenzo de Gumié. Nacido en Gumié de Izan, el cual pertenecía a la Diócesis de Osma y a quien es preceptivo reconocerle su mérito, aunque él no lo buscase.

No sé si el citado monje de Gumié se enfadaría por saber que su identidad ha sido revelada y preferiría seguir encerrado, pero a mi modo de ver creo que reconocer el nombre es reconocer al artista, quien por devoción llegó a realizar unas obras maestras. Me van a permitir que en este momento me acuerde de quien no es ni monje ni pintor, ni tampoco sé si se enfadara por nombrarlo en este texto, pero espero que no. Es David quien, venido desde Tauste en su Torrevicente, con un trabajo silencioso y con un tesón envidiable, pretende que las tierras del sur de Soria por las que transcurre el río Talegos no se olviden. Y lo hace poniendo su trabajo, como cuando -con la ayuda de su padre- coloca las piedras de la orilla del río para los que llegan desde Lumías viendo el espectáculo de los narcisos en primavera. O cuando creyendo en esa tierra de frontera entre moros y cristianos, pero tratando de representar su lado más humano, ha erigido en esta pedanía de Retortillo un busto de Rodrigo Díaz de Vivar para que aquellos que pasan recorriendo el Camino del Cid tengan el placer de pararse un ratito a descansar.

Sin duda, a Lorenzo de Gumié lo podemos conocer por sus obras antes ocultas tras el anonimato del Maestro de Osma. Así como a muchos otros amantes de sus pueblos, a David, o como él preferiría, a su pueblo, lo podemos conocer descubriendo en el no un lugar perdido, sino un lugar como tantos de nuestra provincia perfecto para reencontrarnos.

Charla a²

S O R I A N O T I C I A S



Asociaciones

Doble padrón, ¿por qué no?

Que Soria es una provincia de segunda residencia, y que su futuro dependerá, en buena medida, de esa circunstancia parece evidente. Así lo creen José Mari Carrascosa y Jesús Mari Pinedo, presidentes de las asociaciones Amigos de Sarnago y El Roblazo de Utrilla. Los dos coinciden en que los días de ocupación de las casas y el tiempo en el que se está en los pueblos, por personas y familias que tienen residencia en otras ciudades de España, cada vez es mayor, "aunque a veces parezca lo contrario". El teletrabajo y los hábitos de la sociedad española, con una mayor movilidad, facilita esa circunstancia que lleva a estar períodos más breves pero más numerosos en los pueblos (aprovechando fines de semana o puentes) Esto es una buena noticia, que deben considerar positivamente los gestores de lo público en ayuntamientos y otras instituciones provinciales y autonómicas, según los contertulios de 'Charla a 2'. El problema es que exige más recursos para mantener tanto pequeño núcleo rural disperso. Unas 250.000 personas, o más, se calcula que pueden dormir en agosto en la provincia de Soria (su mayor dato poblacional está en unos 165.000 habitantes en las décadas de 1940 y 1950).

Los responsables de las dos asociaciones, de Sarnago y Utrilla, dos ejemplos de colectivos vecinales que impulsan la dinamización y vitalidad de los pueblos, lo tienen claro. Ha llegado el momento de que se reconozca el derecho del doble empadronamiento, porque visualiza más la realidad social y residencial de una parte creciente de los españoles. Son conscientes de las limitaciones económicas de los municipios, especialmente en provincias como Soria, con más de 500 localidades pertenecientes a 183 municipios (de ellos más de la mitad con menos de 100 habitantes), y con solo una población de 90.000 habitantes censados. José Mari y Jesús Mari creen que el reparto de los recursos económicos del Estado, con el doble empadronamiento sería más justo, porque los pueblos demandan unos servicios básicos y unas dotaciones mínimas. Es difícil y complejo, reconocen, pero si hay voluntad política se puede encontrar una fórmula adecuada.

El doble empadronamiento respondería a una realidad demográfica y residencial.

“Supervivencia real, social y económica” en Soria



Las asociaciones culturales, de amigos, de vecinos o como sea la denominación que adoptan en tantos pequeños pueblos de la provincia, suponen “su supervivencia real, social y económica. Su papel es muy importante, los mantienen vivos. La asociación es una solución, un apoyo. Lleva a cabo una gran labor en la recuperación de tradiciones, como dinamizadora cultural, y también ayudan a crear infraestructuras o dotaciones. Es desarrollo para el pueblo y la comarca”. Así lo asegura José Mari Carrascosa Ridruejo, que lleva más de 20 años como presidente de la Asociación de Amigos de Sarnago, núcleo del Ayuntamiento de San Pedro Manrique. Una valoración que comparte Jesús Mari Chusma-Pinedo Ruiz, que asumió la presidencia de su Asociación El Roblazo de Utrilla el pasado mes de enero. Piensa que estas asociaciones de los pueblos no están suficientemente valoradas y reconocidas por las instituciones. Ambos presidentes, contertulios de una edición más de la ‘Charla a 2’ de Soria Noticias, subrayan “el tremendo trabajo que se hace, y la ilusión que se genera por hacer cosas para el pueblo”. Insisten en que el asociacionismo del medio rural hay que cuidarlo porque “teje y mantiene la supervivencia de la provincia”.

El responsable de la veterana y emblemática Asociación de Amigos de Sarnago recuerda que ha llevado el agua corriente a las casas, pusieron el alumbrado eléctrico o rehabilitaron las escuelas como centro social, entre otras dotaciones, para evitar la desaparición y abandono de esta localidad de Tierras Altas. En lo cultural, recuperaron la tradición de las Móndidas en 1982, crearon un museo etnológico o editan una revista, y llevan a cabo variadas iniciativas, talleres y jornadas. Ahora mismo, están volcados en la construcción de un centro ‘coliving’ para teletrabajo, que contará con habitaciones independientes para varias personas o un grupo.

“Es desarrollo para el pueblo y para la comarca”

En el caso de la Asociación El Roblazo, de Utrilla (localidad del municipio de Arcos de Jalón), ha recuperado con éxito su tradicional carnaval o la fiesta de los gallos; y han aportado algunas dotaciones como parque infantil, merenderos, miradores, paseos... Ahora están instalando unas letras identificativas de bienvenida, que es el nombre del pueblo.

Sin duda, el trabajo colectivo que realizan estas asociaciones ayuda a mantener y a cuidar el pueblo, y sirve de revulsivo a los ayuntamientos. Los dos presidentes son conscientes de que estas

entidades y los consistorios están obligados a entender a los vecinos y de los pueblos. Es ser la oposición municipal, paralelo, “pero sí podemos de comunicación para y colaboraciones mutuas”, dice Pinedo. Por su parte, Carrascosa remarcó que “no se debe al final todo el mundo a muchos años en esto, y a las malas y las regulares lo mejor es encontrar a Consideran que para las reivindicativas o políticas los fines de la asociación dispares o enfrentamiento a plataformas más adecuadas”.

Valoran que estas entidades vecinal deben convertirse para sumar y no para dividir, con exigir mejores servicios lo que piden una mayor responsables municipales piensa que algunos creen a ser un poder alternativo lo es. No se pretende, por ello, que mostrarse. María señala que “nosotras tenemos experiencia, y poco a poco, teniendo más conciencia en nuestros colectivos, aumonemos nuestro trabajo y lo que creamos”.

cial

Son muchas docenas las asociaciones que mantienen, con su voluntarismo, el pulso vital de otros tantos pequeños pueblos de la provincia. Hacen de animadores sociales y recuperan tradiciones, son personal de mantenimiento y crean dotaciones... Solo piden más reconocimiento y apoyo por parte de los ayuntamientos.

rios deben colaborar y darse, por el bien de los Afirman que su papel no cipal ni un ayuntamiento os hablar y facilitar vías en encontrar consensos as", señala Jesús Mari José Mari Carrascosa e ir a la tremenda porque ucabía mal. Yo, que llevo hemos ido a las buenas, res con el Ayuntamiento, cuerdos y colaboración. siderar ciertas protestas as de asuntos ajenas a n, que generan opiniones tos, es mejor crear otras andas.

dades de tipo cultural y en un lugar de encuentro idir, lo que es compatible cios y dotaciones, para vor sensibilidad de los les. Pero Jesús Mari en que la asociación "va o al Ayuntamiento, y no or lo que los consistorios arse recelosos". José sotros tenemos mucha co los ayuntamientos van ación de la aportación de que cuesta que valoren ofrecemos".

"Hay que reconocer el doble empadronamiento"

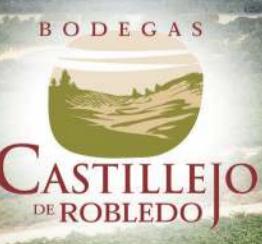
un mayor tiempo de estancia en las casas de los pueblos, que se están cuidando y rehabilitando. El teletrabajo o la mayor movilidad que se tiene permite permanecer en el pueblo más fines de semana y más días, o incluso tomar la decisión de fijar la residencia. Esta cuestión es parte del reto contra la despoblación, en opinión de los dos presidentes de las asociaciones de Sarnago y Utrilla. Consideran que ha llegado el momento de que las administraciones reconozcan el derecho del doble empadronamiento, porque -cada vez mas- se vive en dos lugares diferentes. "Es una realidad que está en la sociedad española, y es una solución y un alivio para los pequeños municipios del medio rural", subrayan. Jesús María piensa que puede ser "una alternativa interesante, aunque es difícil que se acepte". A lo que responde José María que "imposible no es. Es querer y tener voluntad política. Seguro que hay alguna manera de hacerlo. Me dijeron que una medida así podía beneficiar a las grandes ciudades como Madrid o Barcelona. No lo sé, pero también beneficiaría a los pueblos sorianos

y del resto del medio rural español. El reparto de los recursos económicos sería más justo, porque el mantenimiento de unos servicios básicos tiene un coste".

Mantener las asociaciones "es bastante complicado. Hay mucho trabajo, y la burocracia y obligaciones de la gestión ante la administración cada vez son más farragosas y complejas, y requiere más preparación en las nuevas tecnologías digitales. Hay una fiscalidad mal entendida". Explican que una asociación "tiene etapas y altibajos", porque no es fácil lograr el compromiso de los socios para asumir cargos de responsabilidad. El cambio generacional y la captación de los jóvenes es uno de los principales retos. La financiación es otro de los problemas, porque las administraciones ponen muchas pegas a la hora de subvencionar. Hay que adelantar mucho dinero y se abona tarde, y para ciertos proyectos o iniciativas culturales piden presupuestos demasiado altos, "que no necesitamos y alcanzamos. Los políticos quieren eventos que luzcan. Las cosas pequeñas no tienen tanta visibilidad, no las rentabilizan políticamente. Pero el pulso social y cultural en los pequeños pueblos es más sencillo. Eso sí, hay que evitar que ese pulso se pare, insisten.



JOSE MARI CARRASCOSA RIDRUEJO, PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN AMIGOS DE SARNAGO



SILENTIUM

www.bodegascastillejo.com









Jesús Mari Pinedo Ruiz El Roblazo (Utrilla)

BAÑOS DE RIOJA-Un riojano que ya es un soriano más En la asamblea de enero de la Asociación El Roblazo de Utrilla, creada en 1991, se vio en la "obligación" de asumir la responsabilidad de la presidencia. "Forzado, pero queriendo", dice. Es gaitero y el año anterior se había volcado en la recuperación del tradicional carnaval de la localidad, por lo que recibieron el premio Colodra 2024 de la Diputación Provincial. Su esposa es de Utrilla, él riojano, pero ya es un soriano más. Es prejubilado (trabajaba de visitador médico para una farmacéutica) y eso le permite tener tiempo, porque remarca que la asociación requiere mucha dedicación "si queremos que funcione". El Roblazo tiene 300 socios y en Utrilla viven todo el año medio centenar de personas. Quiere centrarse más en el ámbito cultural, aunque la asociación ha trabajado en diversas dotaciones: parque infantil, pista polideportiva, miradores, paseos o merenderos.

José Mari Carrascosa Amigos de Sarnago

SARNAGO-"Soy hijo de la despoblación de Soria"

Asumió la presidencia de la Asociación Amigos de Sarnago "porque estaba a punto de desaparecer" y lleva ya 22 años de presidente. Sus padres se marcharon de la localidad de Tierras Altas a Tudela (Navarra) cuando José Mari Carrascosa Ridruejo (prejubilado de Telefónica ahora) tenía tres años. En 1979 se

marchó el último vecino y en 1980 nació la asociación para evitar la desaparición del pueblo, que en ese momento estaba "completamente olvidado". La propia asociación puso servicios como el agua corriente y el alumbrado de las calles, pavimentó la plaza o rehabilitó la escuela para centro social. La Asociación de Sarnago, con 280 socios, es un símbolo y una referencia de lucha -en la provincia y en España- contra la despoblación y por la supervivencia del medio rural. Hay dos personas empadronadas, una de ellas José Mari, y una veintena de casas abiertas que se han recuperado y reformado.



EL ZAGUÁN DE LA REDACCIÓN

Yo también soy socio de dos asociaciones

Somos muchos, en la provincia de Soria, los que hemos sufrido el desmoronamiento y el vaciamiento de tantos pequeños pueblos, impotentes ante una realidad social y económica cruel e inmisericorde. ¿Por qué? Una pregunta tremadamente compleja de responder, sobre la que trato de tejer una explicación, entre especulativas madejas de gestión política de hace décadas. Vamos, desde el siglo XIX (con la supresión de la Mesta), pasando por la dictadura de Franco y siguiendo con la etapa democrática iniciada en 1975. Sí, ya sé que es una reflexión demasiado cargante en estas semanas relajadas de agosto. Pero de la que no debemos olvidarnos. Reconozco que cuando viajo por España, especialmente a Andalucía (por relación familiar), envído su paisaje rural con unos pueblos que no muestran las cicatrices de abandono y despoblación de los nuestros.

Pero bueno, de lo que hablamos hoy en Soria Noticias es del papel dinamizador y del trabajo de tantas asociaciones que hay en las localidades de toda la provincia. Yo también soy socio de dos, la Pico Frentes de Fuentetoba y la Roblealto de Fuentetovar. Y aquí me hago eco de la queja por las exigencias y limitaciones que las administraciones ponen a la hora de ofrecer ayudas y subvenciones a estos colectivos. Un detalle. No se da dinero para viajes o comidas, pero se debería valorar que muchas de las actividades y actos culturales que se llevan a cabo se hacen gracias al voluntariado, desinterés económico y gratuitad de los grupos y personas que los hacen posible. Y que solo piden el viaje, una comida o el alojamiento. Es decir, no poner dinero, además.

Patxi Veramendi Moreno
Cofundador de Soria Noticias



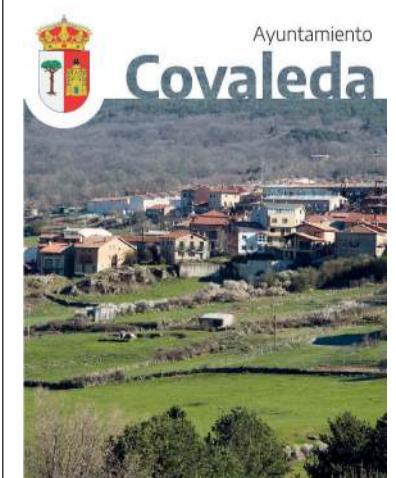
¡Degustación de productos de Soria en E.Leclerc!

¡Te esperamos los días: 1 y 2, 8 y 9, 14-16 de agosto en el Hipermercado!
Horario: de 11:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00



Pinturas
Limpieza
Albañilería
Mantenimientos

Calle L (Pol. Ind. Las Casas)
975246310 - 610577050





LA HISTORIA DE UNA PROVINCIA

Soria Noticias, la Diputación de Soria y la Junta de Castilla y León te ofrecen, de la mano de los doctores Julio Martínez Florez y Carlos de la Casa, un interesante viaje a los orígenes de la provincia descubriendo momentos históricos, que resultaron decisivos en la conformación de nuestro presente. Una serie de varios capítulos, como proyecto de conocimiento de la evolución antropológica y social de 'lo soriano'.

JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ
CARLOS DE LA CASA

TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

VOLUMEN 13

PATRIMONIO INDUSTRIAL

“En 1962 tuvo lugar la demolición de la Euston Station londinense. Es muy posible que quienes tomaran aquella decisión no sospecharan que el desmantelamiento de aquel soberbio edificio de pórtico dórico, construido entre 1835 y 1839, iba a desencadenar un río de protestas airadas que terminaría desembocando en un nuevo concepto del monumento histórico y del patrimonio industrial y, por añadidura, también, en una nueva disciplina académica: la Arqueología Industrial”, Apolinar Rodríguez Díaz. Conocemos los ejemplos sorianos.

**CARLOS DE LA CASA**

- Licenciado, con premio extraordinario en Historia Moderna por la Universidad Complutense de Madrid.
- Diplomado en Antropología Médica por la misma Universidad.
- Doctor en Historia Medieval por la Universidad Central de Barcelona.
- Académico correspondiente de las Reales Academias de Historia, Bellas Artes de Cataluña y de las Buenas Letras de Barcelona.



Tejera de La Dehesa.

CARLOS DE LA CASA

Según el ‘International Committee for the Conservation of the Industrial Heritage’ (TICCIH), se considera Patrimonio Histórico Industrial el conjunto de restos de la cultura industrial que posee un valor histórico, tecnológico, social, arquitectónico o científico.

Como se desprende del párrafo introductorio, sería el Reino Unido, cuna de la revolución industrial, el primer país donde se reconoció el Patrimonio Industrial, a través del ‘The Council for British Archaeology’ (CBA). Siendo este el que creó, en 1959, un comité especial para preservar los monumentos industriales: The National Survey of Industrial Monuments. En 1971, nace la primera organización para la defensa de la Arqueología Industrial, la A.I.A., que celebraría su re-

unión inaugural en York (Inglaterra) en 1972 y posteriores congresos: 1973 en Ironbridge (también en Inglaterra), 1975 en Bochum (Alemania) y 1978 en Grangärde (Suecia).

En este año se crea el TICCIH (‘The International Committee

for the Conservation of the Industrial Heritage’), encargado de estudiar, inventariar, conservar y difundir el Patrimonio Industrial. La UNESCO utiliza en la definición de Patrimonio Histórico cuatro tipos de sitios: lugares de producción, las minas, los medios de comunica-

ción y los sitios de ingeniería arqueológica. España cuenta con un Plan Nacional y en el mismo se considera Patrimonio Industrial las manifestaciones comprendidas entre la mitad del siglo XVIII, coincidiendo con los inicios de la mecanización, y el momento en el que esta empieza a ser sustituida, total o parcialmente, por sistemas en los que interviene la automatización.

La Comunidad de Castilla y León fue pionera en estos temas, y baste como ejemplo que -en 1994- se reformó el Consejo Asesor de Arqueología de la Junta y en el mismo, por primera vez, se incluye un miembro, ingeniero industrial, para los temas relacionados con la Arqueología Industrial. Posteriormente, y dentro de los instrumentos sectoriales del Plan de Intervención en el Patrimonio Histórico, se encargó

un ‘Libro Blanco’ con el objetivo de conocer “la gran diversidad tipológica, derivada de las materias primas utilizadas desde las diferentes fuentes de energía, de los grados de mecanización, de las características constructivas, de los procesos de producción, de los bienes producidos, de sistemas de comercialización y de los sectores sociales implicados, entre otros”. Y a partir de ahí, se ha realizado el inventario de cada una de las provincias.

EJEMPLOS SORIANOS

El de Soria arroja un total de 458 elementos y bienes registrados, agrupados en 22 categorías. Así, se puede hablar de 35 hornos de pan documentados, aunque existen muchos más. Estos se pueden ver en numerosos pueblos y se siguen usando ya de forma colectiva o individual. Curiosamente, se han localizado 79



Molino del Puente junto al río Abión.

transformadores de luz, siendo ejemplos de arquitectura popular y mostrando un singular porte.

Soria siempre ha sido rica en estructuras ligadas a la explotación de los bosques, especialmente en la zona pinariega de la provincia, y aunque la industria de la madera y el mueble es importante apenas hay aserraderos antiguos, y muy pocas sierras mecánicas de esa etapa sobreviven.

Los recursos forestales están presentes con hornos, como las pegueras, que servían para obtener la pez a partir de la resina de los pinos. Se han inventariados y registrado 5, unos en solitario y otros agrupados.

Otros elementos dignos de mencionar por calidad y cantidad son los molinos, que representan el 29,26% del total inventariado en fichas (134), y las fraguas de los herreros con el 23,58% (108).

Referencia especial merecen los lagares y bodegas, y en relación a estos debemos indicar que todos presentan una realidad más compleja, pues -en diversos casos- este tipo de patrimonio aparece agrupado en conjuntos o formando paisajes, lo que enmascara el verdadero

número de unidades que existen en todas las comarcas de la provincia que tenían viñedo

Las fábricas inventariadas alcanzan las 41 y son de diversos tipos: de harina, resineras, de cuerdas, de gaseosas, de luz, de azúcar, de alcohol y de caramelos. Existen 21 tejeras, pero casi todas están abandonadas, asentadas a las afueras de los centros urbanos y casi siempre cerca de donde está la materia prima. Si observamos el inventario, veremos la escasez de batanes y lavaderos de lana, pero si se conoce este patrimonio veremos que se suele destruir y sustituir por otros.

Nuestra provincia, ya desde momentos de la antigüedad, ha sido referente en materia de canteras. Se han localizado siete que fueron utilizadas para fabricar, especialmente, ruedas y muelas de molino, a pie de roca. Las más famosas son las de mármol de Espejón.

Y si nos centramos en núcleos urbanos, no podemos obviar los mataderos, podemos hablar de siete, algunos aún operativos. Son inmuebles con una arquitectura y materiales que muestran su prestancia social.

De interés son las denominadas 'catedrales del campo', es decir,



El antiguo matadero de Almazán.

los silos. Recordemos que existe una Red Nacional de Silos y Graneros. Estos inmuebles están resucitando gracias a su valor patrimonial, una vez perdido su valor agrícola por los avances tecnológicos. No olvidemos que entre 1945 y 1986 se construyeron en España 663 silos y 276 graneros, edificios que con la entrada en la Unión Europea y la bajada del cereal han ido perdiendo su función inicial, aunque hoy día se están recuperando para nuevas funciones.

De sumo interés son también las salinas, muy escasas, pero que aportan un curioso paisaje y deberían ser declaradas B.I.C. Algo similar acontece con las yeserías, por ejemplo, las del Río Blanco, en el sur de la provincia.

Soria siempre ha contribuido al mundo de la alfarería con interesantes alfares como los de Ágreda, Almazán, Quintana Redonda o Tajueco. Lamentablemente, estas insta-

laciones están desapareciendo. Nuestra provincia cuenta con un importante bagaje cultural dentro de lo que podemos denominar Patrimonio Industrial, ejemplo del progreso tecnológico y del impacto social. Ahora queda lo más importante, trasmítirlo a las generaciones venideras y, para ello, esa huella del inicio de la industrialización se debe rehabilitar, restaurar y darle un uso. Por cierto, algunos elementos merecerían ser declarados Bienes de Interés Cultural.



Fragua que todavía hoy se puede ver en Barca.

RECOMENDACIONES

LECTURAS

ACEÑA, Josemaría. (S.A.). Atauta. Historia de unas bodegas declaradas Bien de Interés Cultural. Madrid. Ediciones Atauta. Soria. No venal.

ARGENTE, José Luis et alii. (1992). La Cerería. Producción artesanal en la provincia de Soria. Junta de Castilla y León. Soria.

ARLEGUI, Marian. (2024). La madera y la vida. Historia profunda de una carpintería. Junta de Castilla y León, Soria.

CATASTRO DE ENSENADA. (1749-1756). Magna Averiguación fiscal para alivio de los vasallos y mejor conocimiento de las ruinas (vid. Soria). (Edición 2002). Centro de Publicaciones y Documentación del Ministerio de Hacienda, Madrid

DIAGO, Márquez. (1994). Desarrollo de la industria pañera en Soria en el siglo XVI. Celtiberia, nº 87-88, págs. 105-130.

DIAGO, Márquez. (2002). El mercado lanero en la región soriana durante los siglos XVI-XVII: tipología y destino de las lanas. Celtiberia, nº 96, págs. 47-88.

ENCINAS, Marisol. (2020). Fruto de la vid... ATAUTA y sus bodegas. Junta de Castilla y León, Soria.

FERNÁNDEZ, Matilde, et alii. (1981). Museo Numantino. Alfarería popular de Tajueco. Ministerio de Cultura, Madrid.

RUIZ, Emilio. (1987). Teoría y práctica de la localización de molinos en Soria. Celtiberia, nº 74, págs. 309-325

RUIZ, Emilio. (2002). Neveras y pozos de nieve (Soria). (El arte de fabricar hielo). Celtiberia, nº 96, págs. 191-228.

SAINZ, Santiago/RUIZ, Emilio. (2007). La industria de la cal -Soria-. Celtiberia, nº 101, págs. 559-584.

SANZ ARAGONÉS, Alberto et alii. (2006). Construcciones con cubierta vegetal el sur de la provincia de Soria. Junta de Castilla y León, Soria.

VISITAS

Recomendamos visitar cualquier pueblo y ver todos los elementos de carácter industrial que aún se conserva, no obstante, es conveniente ver:

1. Las estaciones de ferrocarril, especialmente las que actualmente están cerradas. Así como la Mikado de Arcos de Jalón y el tramo del tren minero Ágreda-Olvega.
2. Las fraguas de diversas localidades especialmente las de Atauta y Sagides.
3. La infinidad de transformadores y palomares dispersos por la provincia.
4. La fábrica de harina de Soria y San Esteban de Gormaz.
5. El puente de hierro de Soria.
6. El matadero de Almazán.
7. Las norias de Soria.
8. La serie de bodegas de la provincia, especialmente el conjunto de Atauta y los lagares, principalmente, los de Langa de Duero.
9. Las salinas de Salinas de Medinaceli.
10. Hornos de cerámica, especialmente los recientemente exhumados en Almazán.

NO SE DIFERENCIA POR UNA CUESTIÓN DE NIVEL

Lo que marca la diferencia en esta peculiar competición es la capacidad de adaptarse al ritmo, al espectáculo y a las nuevas reglas.

Del barro de la Provincial a los focos de la Kings League

Del anonimato del fútbol local a compartir vestuario con estrellas y jugar ante multitudes. Es la historia de Jero Martín, que ha encontrado en la Kings League su propio lugar en el fútbol del futuro.

COSME EGEA LUCAS

Jero Martín no empezó en academias de élite ni en clubes con vitrinas llenas de trofeos. Su historia nace entre tierra y frío, en los campos humildes de Vilviestre del Pinar (Burgos) y en equipos sorianos como el Numancia juvenil, el CD San José o el Norma de San Leonardo. Era el fútbol del esfuerzo silencioso, de las gradas medio vacías y los domingos con sabor a barro. Hoy, sin embargo, forma parte de una revolución que está redefiniendo el deporte rey: la Kings League.

Impulsada por Gerard Piqué, esta liga mezcla fútbol con espectáculo digital. Son reglas

nuevas, campos pequeños, partidos de ritmo vertiginoso y millones de visualizaciones en Twitch y TikTok. Jero, que actualmente milita en Saiyans FC (el equipo del streamer Grefg), ha vivido esa transfor-

El impacto ha sido doble. Por un lado, la exposición masiva; por otro, compartir vestuario con jugadores que solo había visto por televisión. "Lo más fuerte es coincidir con gente como Pablo Hernández o Augusto Fernández. Este último nos contaba cómo era una final del Mundial, cómo hablaba Messi..., y tú estás ahí, escuchando, pensando que esto no es real", apunta.

Lejos de sentirse fuera de lugar, Jero ha encontrado en este nuevo fútbol un terreno fértil para su estilo. "A mí, la Kings me va perfecta. Es más parecida al fútbol sala que al once. El campo pequeño, las decisiones rápidas... Aquí no hay tiempo ni para pensar", subraya. Tanto es así, que se atreve a decir: "Me divierto más jugando aquí que en un partido tradicional. Es más corto, más intenso, más adrenalina".

Eso sí, el cambio también es físico. "La preparación es distinta. Ahora mismo no creo que pudiera jugar un partido de 90 minutos. La exigencia aquí va por otro lado". Pero, explica que el éxito no depende de venir de grandes ligas. "Hay gente de Primera RFEF que



Martín ya se ha hecho con un título, siendo un jugador destacado.



 **CONSTRUCTO, S.A.**



LAS MEJORES MARCAS

EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS



Avda. Valladolid, 107. Soria. Tfno.: 975 220 158 - 975 220 749

SUMMER VIBES



5 Canon Powershot SX70 HS
100 Neveras Vilan
90 Colchonetas Binsky
100 Set de Juego Palas de Playa
5 Ipad pro 11" 128 GB de 10.9 pulgadas

iSorteo de 300 regalos para tu verano!
Escanea el QR de nuestros envases y "GANÁ PREMIOS A DIARIO"

*Promoción válida del 16 de mayo hasta el 31 de agosto de 2025.

Ayuntamiento
Almarza





DEPORTE



UN FORMATO QUE SE ADAPTA A SU ESTILO DE JUEGO

La velocidad y la explosividad, características de la Kings League, encaja perfectamente con el desparpajo del futbolista burgalés

NORMAS CURIOSAS QUE NO SABÍAS SOBRE LA KINGS LEAGUE

**CARTA DEL PENALTI PRESIDENTE**

El presidente del equipo puede lanzar un penalti decisivo y debe hacerlo él mismo, sin importar su nivel futbolístico.

**1VS1 FINAL SI HAY EMPATE**

Si el partido finaliza en empate, no hay penaltis al uso. Se hace un uno contra uno entre el jugador y el portero.

**NÚMEROS Y NOMBRES LOCOS**

Los jugadores pueden elegir números de hasta tres cifras. Algunos llevan nombres graciosos o referencias a memes.

**GOL DOBLE**

Durante los dos últimos minutos del partido, los goles valen doble. Ha provocado grandes remontadas.

**CARTA DEL GOL ANULADO**

Un equipo puede anular un gol del rival usando esta carta especial. Debe activarse justo después del gol.

**JUGADOR 13: MISTERIOSO O FAMOSO**

Cada equipo tiene un 'Jugador 13' sorpresa cada jornada. Puede ser un futbolista o una celebridad inesperada.



Aunque su equipo no ha logrado clasificarse, él ha disputado la última Kings World Cup con Miami 7.

no rinde y otros de regional que brillan. No es el nivel, es el perfil: jugadores ágiles, rápidos, que piensan en segundos. Eso marca la diferencia".

Recuerda con cariño su etapa en Soria, y no duda en mencionar a ex-compañeros que podrían encajar en este nuevo formato. "Jesús Vargas, por ejemplo. Un tío rápido, técnico, que lo disfrutaría mucho. También Enrique Cerezo, de Sa-

las. Hay talento en todas partes, solo hace falta el escenario adecuado", recuerda.

Su entrada en la Kings fue fruto de la insistencia. Se presentó al primer draft, con 20.000 inscritos para 200 plazas, y no fue elegido. En el segundo intento, lo logró. "Fue un poco de rebote. Yo ya estaba a punto de mudarme a Castellón por trabajo. Vi el anuncio, me apunté y mira dónde

estoy ahora", recalca. Al principio, en su entorno no se lo tomaban muy enserio. "Era un poco cachondeo. Pero luego vinieron a verme, y ahora están enganchados. Les encanta", reconoce.

Actualmente vive en Barcelona, en la residencia del equipo, con compañeros y staff. Destaca la implicación de Grefg, su presidente, aunque no sea un fanático del fútbol clásico: "Está al 100%.

Tenemos casa, centro de entrenamiento... Nos cuidan muchísimo. Es un proyecto serio, con mucho potencial". No todos los presidentes pueden

"Me lo paso mejor jugando un partido de la Kings que uno de fútbol 11"

tener esa cercanía, como Iker Casillas o el Kun Agüero, pero el compromiso general es evidente.

Aunque ya se ha adaptado al césped artificial negro de la Kings League, reconoce que extraña algo del pasado. "Echo de menos el olor a barro, poder tirarte al césped natural. Es otra sensación", dice.

Si pudiera llevar la Kings a su tierra, no duda. La llevaría a Los Pajaritos. "Siempre soñé con jugar allí, y creo que la gente de la zona disfrutaría mucho viendo

esto en directo", considera. Aunque en España la audiencia inicial se ha estabilizado, Jero ve claro el futuro. Considera que "ahora se están centrándolo en crecer fuera. En Brasil es una locura. Tienen cifras que España solo tuvo al principio". Y aunque el debate está sobre la mesa, Jero lo tiene claro: "La Kings League no va a sustituir al fútbol tradicional. Es otro deporte. Una alternativa, sobre todo para los jóvenes. Hoy los chavales no se tragan un partido de 90 minutos, pero sí te ven uno de la Kings mientras tienen el móvil o la tablet delante".

La adaptación no fue fácil. "Llegas sin conocer las normas, con cámaras por todos lados y redes sociales que explotan a notificaciones. Te asusta. Pero luego aprendes a disfrutarlo. Sales al campo a pasártelo bien, y eso es lo que cuenta", explica. "Si te gusta el fútbol pero quieras probar algo distinto, ánimate. Aquí hay sitio para todos, se viven experiencias increíbles. La Kings está creciendo y lo mejor aún está por llegar", dice.

Jero Martín, del barro a los focos, es ya parte de un fenómeno que ha cambiado las reglas del fútbol para siempre.



Forma parte de Saiyans, uno de los mejores equipos de la Kings.



LA COCINA DEL CASINO
BAR-RESTAURANTE -ARROZERÍA

¡ABIERTO A TODO EL PÚBLICO!

Desayunos, Almuerzos, Vermuts, Pinchos variados, Meriendas y tapas.



Lunes a Jueves: 9:30 a 23:00 -Viernes, Sábados y Vísperas de festivos :9:30 a 1 a.m.

Reserva: 699 40 07 18



ODÓN

33 OTOÑO MUSICAL SORIANO

LAS ENTRADAS DEL OMS YA A LA VENTA

Solo un verdadero artista es capaz de nacer a bordo de un tren en un pueblo perdido de Guadalajara, darse a conocer pintando con tizas en la calle y acabar exponiendo en México o Cuba, realizando cuadros para la Casa Real y convertirse -de facto- en el «pintor de cámara» de toda una provincia.

Se trata de Rafael García De La Rosa, a quien su hija y el Ayuntamiento han preparado una exposición en el Palacio de la Audiencia. La muestra, bajo el título 'De La Rosa, pinceladas de una vida', puede verse hasta el próximo 31 de agosto en la sala B de martes a domingo de 12:00 h a 14:00 h y de 19:00 h a 21:00 h.

El objetivo ha sido «coger toda su vida y



Pinceladas, y mucho más, de Rafael De La Rosa en la Audiencia

sintetizarla» y, además de realizar un merecido homenaje al artista, mostrar «la parte más íntima, la ternura y la

soledad de todo proceso creativo». Para conseguirlo, además de parte de su extensa producción pictórica, la

muestra incluye la paleta del artista, recrea su despacho y proyecta un vídeo documental sobre su vida.

El Festival llega del 4 al 26 de septiembre con Midori, Ramón Ortega Quero, Yerai Cortés o Die Singphoniker como artistas más destacados.

El Festival Otoño Musical Soriano-Festival Internacional de Castilla y León (FOMS) presenta su 33ª edición con solistas de talla nacional e internacional, la presencia de importantes formaciones orquestales y una apuesta reforzada por la inclusión del talento joven.

La violinista Midori, el oboísta Ramón Ortega Quero junto con los Solistas de Zagreb, el Cuarteto Casals, la Orquesta Nacional de España dirigida por Nuno Coelho, el acordeonista Iñaki Alberdi o el quinteto liderado por Paquito D'Rivera son algunos de los protagonistas de esta edición, que durante tres semanas inundará la capital soriana con una oferta musical variada y para todos los públicos.

El repertorio sinfónico-coral, la música de cámara, el flamenco o el jazz son algunas de sus piedras angulares. El FOMS incluye un espacio para las formaciones jóvenes, como la Joven Orquesta Sinfónica de Soria o los conjuntos galardoados

nados en los circuitos FestClásica, el Pergamo Ensemble y el Helix Trío. En esta edición, refuerza su compromiso con el repertorio contemporáneo con un encargo al

espectáculo de Toom Pak con instrumentos reciclados, además de acercar géneros como la ópera y la zarzuela a todos los públicos gracias a La Carroza del Real.

Un certamen de «excelencia» que cuenta con un presupuesto de 500.000€ y que alcanzó los 12.000 espectadores el año pasado.

Entradas accesibles entre 10 y 20 euros para democratizar la cultura

compositor Jesús Torres sobre el 150 aniversario del nacimiento Antonio Machado.

Además, el Otoño Musical Soriano sigue firme en su compromiso con algunas de sus citas habituales, como el XX Maratón Musical Soriano, la última gran iniciativa de su alma mater Odón Alonso, o el compromiso por llevar la programación más allá de lo clásico con formaciones como el ensemble vocal alemán Die Singphoniker y los

ENTRADAS
En su firme propósito de acercar la música a todos los sectores de la sociedad, los precios de las entradas oscilarán entre los 10€ y 20€, con descuentos del 50% para Adultos de la 3ª edad, Carnet Joven y niños menores de 14 años; y del 10% para empadronados en Soria, además de ofrecer conciertos gratuitos.

La venta de abonos, a 175€ para todos los conciertos del festival, comenzó el martes 29 de julio y la venta de entradas comenzará el viernes 1 de agosto, quedando abierta la venta por internet hasta la finalización del festival.

EL SÁBADO 23 DE AGOSTO, LA VULCANALIA

Tropas romanas y numantinas recorrerán el centro en la tarde-noche para encender el pebetero y recordar la histórica batalla.



EXPOESÍA



Martes 5 (12:30)

Poemas desde Gaza

Con Ignacio Gutiérrez en la pista Alameda

Miércoles 6 (11:00)

Astrocano

Presentación del libro de Sofía Díaz



Miércoles 6 (12:30)

Poesía para la paz

Conferencia a cargo de Abdul Hadi Sadoun

Miércoles 6 (19:30)

Recital Versos Compartíos

Con Azahara Palomeque en la pista Alameda

Jueves 7 (12:00)

Taller de dibujo

Con César Ordóñez en el Centro Cultural Alameda



Jueves 7 (19:00)

Visita teatralizada

Temática sobre Concha de Marco



Viernes 8 (12:30)

Creación Joven

Entrega de los premios del XXIX Certamen

TU ENTORNO



El 9 y 10 de octubre se celebra una nueva edición del Foro Regional de Bioeconomía de Castilla y León. Soria acogerá esta tercera cita, de periodicidad bienal, con el objetivo de consolidar a la Comunidad como referente nacional e internacional en esta

materia, acelerando la transformación sostenible del modelo económico regional mediante el aprovechamiento innovador y eficiente de los recursos biológicos renovables.

La asistencia es gratuita y la web del evento (forodebioeconomia.es)

ya ha abierto inscripciones, indispensables para acudir. En esta página también está disponible un primer programa provisional con la estructura del encuentro, cuyos contenidos irán actualizándose conforme avancen las semanas.

Los fotoprotectores naturales: alimentos que protegen del sol

BLANCA HERAS MATEO

Sistemas de gestión empresarial. Auditora y consultora acreditada. Veterinaria bromatóloga.

Queridos lectores, como veterinaria especializada en alimentación y nutrición, he pensado que una de las mejores opciones de información en estos meses tan calurosos es dar una opción alimentaria para protegernos del sol desde dentro. La parte positiva del astro es que favorece la producción de vitamina D, esencial para la prevención del raquitismo o la metabolización del calcio.

Por contra, una exposición al sol inadecuada produce trastornos que pueden manifestarse a corto o largo plazo, como quemaduras, hi-

perqueratosis (engrosamiento de la piel), envejecimiento prematuro, cáncer cutáneo o alteraciones de la pigmentación.

Quiero informarles de los alimentos que benefician nuestra piel y la protegen del sol a la vez que nos ayudan a lograr un bronceado saludable. En cualquier caso, siempre hay que aplicar protección solar. Por su composición, algunos alimentos preparan la piel para hacer frente a



Tomar té protege la dermis y reduce el daño solar.

los efectos nocivos de los rayos ultravioletas.

Para mantener la piel sana frente al sol, debemos cuidar la dieta e incluir nutrientes esenciales. ¿Cuáles son esos alimentos? Aquí te presento los más destacados:

Vitamina C: Presente en frutas como naranja, pomelo, mango, fresas, papaya y vegetales como el pimiento rojo y el perejil. Tiene acción antioxidante e interviene en la formación del colágeno, proteína clave para la protección de la piel.

Frutas y vegetales rojos: El tomate maduro, sandía, cerezas o pome洛 rojo son ricos en licopeno, un carotenoide que protege contra las quemaduras y ayuda a activar la melanina para un bronceado uniforme.

Bioeconomía para empleo, descarbonizar y economía circular

¿Qué se podrá ver y escuchar?

Se destacarán iniciativas clave como la sostenibilidad agroalimentaria, la valorización de los recursos forestales y el liderazgo en bioenergía. Se presentarán también ejemplos de innovación tecnológica y modelos de negocio vinculados a biofertilizantes, así como nuevos materiales biobasados para la construcción y tecnologías para producir biocombustibles.

También impulsará la innovación abierta y gobernanza participativa, fomentando cooperación entre sectores para soluciones bioeconómicas alineadas con el Pacto Verde Europeo. Asimismo, se promoverá una visión compartida con hojas de ruta

colaborativas para acelerar soluciones de alto valor en zonas rurales, como biorrefinerías, centros de formación, nuevos productos forestales y biometano local.

Con todo ello, el III Foro Regional de Bioeconomía se consolida como motor de dinami-



Puntos fuertes

Se contará con la exposición de proyectos tractores y casos de éxito bioeconómicos relevantes.

zación del ecosistema regional, reforzando el liderazgo de Castilla y León en innovación biobasada e industrialización verde.

Reflexión y acción

El III Foro Regional de Bioeconomía es un espacio estratégico de encuentro, reflexión y acción sobre uno de los pilares de la RIS3 2021-2027: la Iniciativa Emblemática de Bioeconomía, coordinada por Cesefor con apoyo del Comisionado de Ciencia y Tecnología y respaldo del Instituto para la Competitividad Empresarial mediante el Plan Soria Conectada y Saludable 2021-2027.

En definitiva, se tratará de difundir avances logrados en el marco de la RIS3; fomentar el intercambio entre empresas, centros tecnológicos, administraciones, investigadores y sociedad civil; e identificar oportunidades de colaboración e inversión.



C/Concepciones, 3-7º B (Soria) - Teléfono: 667 467 395 - Email: blancheras@yahoo.es

Frutas y hortalizas naranjas:

Zanahoria, calabaza, albaricoque, mango o papaya estimulan la producción de melanina, responsable del color de la piel y su defensa natural frente a los rayos del sol.

Verduras de hoja verde: Espinacas, lechugas, berros, acelgas o endivias. Altamente antioxidantes, cuidan y

reparan las células de nuestra piel.

Té (verde, negro o blanco): Rico en catequinas y polifenoles, protege la dermis y reduce el daño solar.

Uvas y moras: Contienen resveratrol, que combate el envejecimiento y protege contra quemaduras y manchas. **Vitamina E:** Presente en semillas de girasol,

sésamo o calabaza, piñones y hortalizas verdes. Su acción antioxidante es clave para la salud cutánea.

En conclusión, disfrutar de unos desayunos nutritivos en verano, postres y tomas de entretiempo, nos pueden ayudar a obtener el bronceado deseado sin arriesgar la salud de nuestra piel.



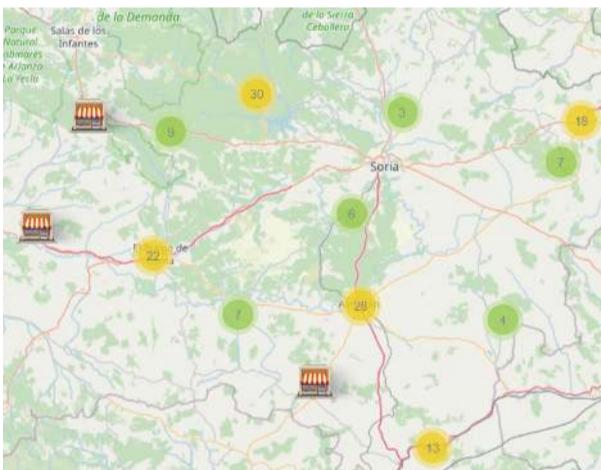
UNA COLABORACIÓN CLAVE PARA EL MEDIO RURAL

El presupuesto total de 100.000 euros se financia con una aportación del 75% por parte de la Junta y el 25% restante de la Diputación.



Premios por comprar en Soria

La Campaña de Comercio Rural busca reforzar el comercio de proximidad con vales y sorteos. Los consumidores podrán registrar sus compras en una aplicación móvil para optar a los sorteos del 21 de agosto y 21 de septiembre.



SORIA NOTICIAS

El comercio rural de la provincia de Soria vive un verano de incentivos gracias a una nueva campaña de dinamización. Impulsada por la Diputación Provincial de Soria, en colaboración con la Junta de Castilla y León, la iniciativa busca premiar la fidelidad de los clientes habituales y, al mismo tiempo, atraer a los compradores eventuales que visitan los pueblos sorianos. El objetivo principal es reforzar el servicio básico que supone disponer de una tienda abierta en el medio rural, un pilar fundamental para la vida y el asentamiento de la población.

El corazón de la campaña es el sorteo de 600 vales de compra valorados en 100 euros cada uno, sumando un total de 60.000 euros que revertirán directamente en los negocios locales. Los premios deberán gastarse en los comercios que forman parte del programa, creando así un círculo

virtuoso de consumo. Para participar, los clientes deben realizar sus compras en cualquiera de los 155 establecimientos comerciales adheridos. Estos locales son identificables gracias a una pegatina visible que facilita el acceso a la aplicación móvil necesaria para registrar las compras.

Para organizar la participación, la campaña se ha estructurado en dos

Se repartirán 600 vales de 100€ para el comercio soriano

fases. El primer periodo abarca las compras realizadas desde el 21 de julio hasta el 20 de agosto, y su sorteo se celebrará el 21 de agosto. Inmediatamente después, se abrirá la segunda fase para las compras efectuadas desde el 21 de agosto hasta el

20 de septiembre, con un sorteo final el 21 de septiembre. Es importante destacar que, aunque un cliente puede registrar múltiples compras, cada persona solo podrá ser ganadora de un único vale en cada uno de los sorteos.

La iniciativa es fruto de la colaboración interinstitucional, con un presupuesto de 100.000 euros financiado en un 75% por la Junta de Castilla y León y en un 25% por la Diputación de Soria con fondos propios. Ambas administraciones defienden el comercio de proximidad como una herramienta clave para asentar población en el territorio.

Para asegurar el éxito de la implantación, un técnico de la Red de Agentes de Comercio Interior de Castilla y León ha realizado una importante labor sobre el terreno, acudiendo a los establecimientos de la provincia para explicarles la campaña y animarles a formar parte de esta actividad dinamizadora.

Para participar en la campaña

1



DATE DE ALTA: Descarga la app y crea un usuario y contraseña. Puedes descargarla desde la página comercioruralsoria.com

2



VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE REQUISITOS: La Diputación comprobará que cumples los requisitos para participar y te enviará un correo con el usuario y la contraseña.

3



COMPRAR EN LOS ESTABLECIMIENTOS RURALES TIENE PREMIO: Utiliza la app cada vez que compres en algún establecimiento adherido a la promoción y podrás optar a los premios de cada campaña. Cuantas más veces compres, más posibilidades de ganar.

Hay mucho en juego

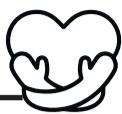
Participa en el sorteo de 600 vales de 100€

por hacer tus compras en los establecimientos de la provincia.



Comercio rural,
mucho más tiendas

TU SALUD



No registro sanitario: 42-CH1-0002



Claves de las diarreas: causas, síntomas y tratamiento para curarlas

Con la llegada del verano, aumentan las temperaturas, se multiplican las actividades al aire libre y también crecen los riesgos de sufrir ciertas enfermedades gastrointestinales, siendo las diarreas una de las más frecuentes. Aunque en la mayoría de los casos se trata de un cuadro leve y autolimitado, no debe subestimarse, especialmente en niños, personas mayores o pacientes con enfermedades crónicas.

Las altas temperaturas favorecen la proliferación de bacterias, virus y parásitos en alimentos y aguas contaminadas. Además, las prácticas más ha-

bituales en esta época (como comer fuera de casa o consumir alimentos en la playa) suelen aumentar el riesgo de intoxicaciones alimentarias.

SÍNTOMAS

Los síntomas típicos incluyen aumento en la frecuencia de las deposiciones, consistencia líquida, dolor abdominal, náuseas, fiebre y, a veces, sangre o moco en las heces. La principal complicación es la deshidratación, que puede llegar a ser grave si no se trata a tiempo, sobre todo en los grupos de personas vulnerables.

La mejor forma de evitar la diarrea es

Las infecciones bacterianas, los virus entéricos, los parásitos con agua contaminada o unas condiciones sanitarias deficientes, pueden provocarlas.

Durante estos meses estivales es fundamental evitar el hielo de origen desconocido en bebidas, y lavar bien las frutas y las verduras para evitar la diarrea.

Beber agua o caldos, evitar alimentos irritantes y con grasas, tomar arroz, manzana cocida, plátano, zanahoria y pan tostado, es esencial para curarse.

extremar las precauciones higiénico-dietéticas: lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, evitar el consumo de alimentos crudos o poco cocinados, especialmente mariscos, carnes y huevos, conservar los alimentos refrigerados y no romper la cadena de frío o beber agua embotellada o hervida, especialmente en viajes.

En la mayoría de los casos, la diarrea se resuelve sola en unos días. El tratamiento se basa en hidratación oral, reposo digestivo, dieta progresiva o la receta médica de anti-diarréicos, probióticos o antibióticos.

No te olvides de tus dientes **en verano**

El verano es una época de descanso y desconexión, pero también un periodo crítico para la salud bucodental. La relajación de las rutinas y los cambios en los hábitos alimentarios pueden pasar factura a la sonrisa. Por ello, desde Soria Noticias se recuerda la importancia de mantener una correcta higiene y aprovechar las vacaciones para realizar las revisiones odontológicas pendientes en alguna de las 44 clínicas dentales disponibles.

La prevención es el pilar fundamental para una boca sana. Los especialistas insisten en que por cada euro invertido en cuidados preventivos se pueden ahorrar hasta cien euros en tratamientos futuros más complejos. El verano, con más tiempo libre, se presenta como una oportunidad ideal para programar esa visita al dentista que a menudo se pospone durante el resto del año.

Durante las vacaciones, es común alterar los horarios y las cos-

tumbres. Las comidas fuera de casa, el picoteo o las meriendas en el campo dificultan el cepillado inmediato. Esto permite que las bacterias presentes en la boca fermenten los restos de alimentos, generando ácidos que atacan el esmalte y favorecen la aparición de caries y otros problemas. Un descuido en la frecuencia del cepillado provoca la acumulación de sarro y placa bacteriana, lo que puede derivar en mal aliento, enrojecimiento, sangrado e inflamación de las encías.

Para combatir estos riesgos, se recomienda adoptar medidas sencillas: llevar siempre un kit dental de viaje (cepillo, pasta, seda dental y colutorio) es la mejor solución para poder cepillarse los dientes después de cada comida. Cuidar la alimentación, moderar el consumo de alcohol y tabaco, y no olvidar las rutinas de los más pequeños son otros consejos para que el final del verano solo traiga buenos recuerdos y no sorpresas.



CAMILO SAINZ
Colegio Oficial
de Dentistas



Ayuntamiento de
BERLANGA
DE DUERO

Hostal La Vitorina | Hotel Castilla | Hostal Centro | Hotel Alba

HOSTAL LA VITORINA

www.soriadormir.com
Más información: 608 83 40 77 - 975 22 61 22

Ayuntamiento
Arcos de Jalón

CASTILLA Y LEÓN

PRÓXIMOS OBJETIVOS EN CUANTO A EMPLEO

El presupuesto aumentará un 20% para los planes de empleo local y para dar un impulso a la colaboración con las universidades.



Imagen de archivo de una fábrica de patatas fritas la provincia de Soria.

12.000 empleos nuevos

El Consejo General de Empleo ha aprobado la memoria de actividades del Ecyl de 2024, que refleja una inversión de más de 254 millones de euros. Esta cifra ha permitido atender a más de 280.000 usuarios, llevando a cabo un fuerte impulso al autoempleo y la formación profesional.

SORIA NOTICIAS

El Servicio Público de Empleo de Castilla y León (Ecyl) ha hecho balance de su actividad durante 2024, un ejercicio que se cierra con cifras positivas y una inversión superior a los 254 millones de euros en políticas activas de empleo. Según la memoria anual aprobada por el Consejo General de Empleo, estas actuaciones han beneficiado a más de 280.000 personas y han facilitado la creación de casi 12.000 puestos de trabajo en la Comunidad, impulsando tanto el empleo por cuenta ajena como a los emprendedores.

La consejera de Industria, Comercio y Empleo, Leticia García, ha presidido la reunión en la que se han detallado los resultados. Tal como se recoge en el documento, el esfuerzo presupuestario

representa un incremento de más del 5% respecto a la media de los últimos cinco años. Estos datos, según la Junta, se reflejan en una mejora de los indicadores laborales, con un aumento de la contratación y una tasa de paro que se sitúa casi dos puntos por debajo de la media nacional.

Los programas de fomento del empleo y apoyo al emprendimiento contaron con una inversión

específica de más de 118 millones de euros. Gracias a ellos, cerca de 12.000 trabajadores encontraron una oportunidad laboral. La distribución de estos empleos fue la siguiente: 5.704 personas fueron contratadas a través de las entidades locales. 2.171 trabajadores accedieron a un empleo por cuenta ajena mediante incentivos a la contratación indefinida. 2.112 participantes en

programas mixtos de formación y empleo obtuvieron un trabajo remunerado. 1.340 personas en situación de desempleo iniciaron su propio negocio con el apoyo de las ayudas al autoempleo. 481 trabajadores se incorporaron a las plantillas de entidades sin ánimo de lucro.

FORMACIÓN

La mejora de la cualificación profesional ha sido otro de los ejes clave de la actividad del Ecyl. Más de 56.000 personas participaron en acciones formativas, tanto para ocupados como para desempleados, con el objetivo de alinear sus competencias con las necesidades reales de las empresas de la Comunidad. En este ámbito, destacan la emisión de 7.682 certificados de profesionalidad y la acreditación de competencias para más de 1.770 personas, ya sea por experiencia laboral o a través de pruebas específicas.

La red de 54 oficinas de empleo distribuidas por todo el territorio de la región ha sido fundamental para ejecutar estas políticas, prestando más de 465.000 servicios a lo largo de 2024. Desde estas oficinas se gestionaron más de 54.000 ofertas de puestos de trabajo, seleccionando a 186.000 candidatos. Además, se ha reforzado la modernización con mejoras en la Oficina Virtual y la aplicación móvil del Ecyl, que ya cuenta con más de 132.000 usuarios registrados. En definitiva, una apuesta clara por el empleo de la calidad en Castilla y León.

¿Cómo se han distribuido los nuevos puestos de trabajo en Castilla y León?

975 23 20 20 - 975 23 01 51
Polg. Ind. "Las Casas" C/F p 26 - nave 2

jam@mochuelojam.es

**SERVICIO DIARIO
NACIONAL Y PROVINCIAL
ENVÍOS INTERNACIONALES**

**CARGAS COMPLETAS
TT. PESADOS
EXPRESS**

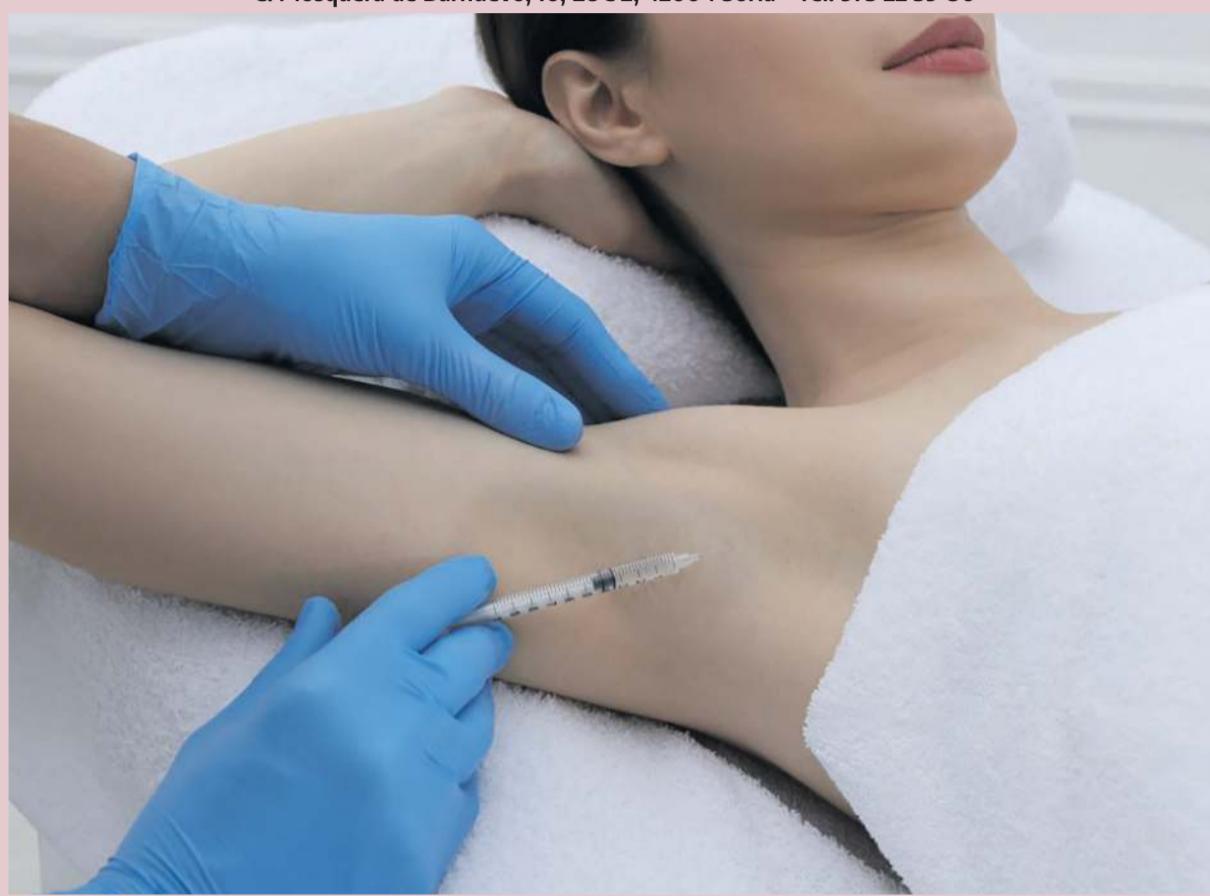


TU BELLEZA



C. Mosquera de Barnuevo, 10, LOC 2, 42004 Soria - Tel. 975 22 59 80

No registro sanitario: 42-OZ51-0052



AITZIBER YAGÜE CORTÁZAR
CENTRO MÉDICO ESTÉTICO

Sudoración excesiva con neuromoduladores

La hiperhidrosis, conocida comúnmente como sudoración excesiva, es una condición que afecta a miles de personas y puede generar incomodidad, inseguridad y limitar actividades cotidianas. Esta

alteración no se debe necesariamente al calor o al ejercicio, sino a una hiperactividad de las glándulas sudoríparas que provoca una producción excesiva de sudor, especialmente en zonas como axilas, pal-

mas de las manos, plantas de los pies o rostro. Aunque no representa un riesgo grave para la salud física, puede tener un impacto en la salud emocional y en la autoestima, afectando el bienestar general y la

calidad de vida de quienes la padecen. Muchas personas incluso evitan interacciones sociales o el uso de ciertos tipos de ropa por miedo a las marcas de sudor o el mal olor. También, puede dificultar activi-

dades laborales, deportivas o académicas.

Una solución efectiva y segura que ha ganado popularidad en los últimos años es el uso de neuromoduladores, como la toxina botulínica tipo A. Este tratamiento actúa temporalmente los impulsos nerviosos que estimulan las glándulas sudoríparas, reduciendo la sudoración en la zona tratada. Su eficacia está respaldada por múltiples estudios clínicos, y su aplicación se ha convertido en una alternativa cada vez más demandada por quienes buscan alivio a este problema. Además de ser una opción no invasiva, se puede aplicar de forma localizada, lo que permite tratar únicamente las áreas afectadas, sin interferir con otras funciones del organismo.

En el Centro Médico Estético AYC, contamos con este innovador tratamiento, realizado por profesionales especializados y bajo los más altos estándares de calidad. La aplicación es rápida, prácticamente indolora y sus efectos pueden durar entre 6 y 12 meses, mejorando significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen. Además, no requiere hospitalización ni tiempo de recuperación, lo

que permite retomar las actividades diarias de manera inmediata tras la aplicación. Nuestros profesionales están altamente capacitados para evaluar tu caso de forma personalizada y ofrecerte el plan más adecuado para tus necesidades. Brindamos un entorno seguro, confiable y discreto, pensando para que te sientas cómodo en el proceso.

Si experimentas sudoración excesiva que interfiere con tu día a día, te invitamos a conocer más sobre esta opción terapéutica. En AYC, estamos comprometidos con tu bienestar y con brindarte soluciones médicas seguras y efectivas. Nuestro objetivo es ayudarte a recuperar la confianza y mejorar tu comodidad en todas las facetas de tu vida.

Para más información o reservar una consulta, visita nuestro centro o contáctanos a través correo electrónico: atzclinic@hotmail.com o el teléfono 665146496.



DRA. CLAUDIA SALAZAR

Ejercicios de fuerza

Para este entrenamiento realizaremos 4 series, cada una con 45 segundos de trabajo por ejercicio, seguidas de 15 segundos de descanso entre cada uno. Además, habrá un descanso más prolongado de 1 minuto y 20 segundos entre cada serie para recuperar fuerzas y mantener la intensidad durante toda la rutina, asegurando un entrenamiento efectivo y equilibrado.

1. Sentadilla isométrica con elevaciones de talones:

Baja en sentadilla y mantén la posición (muslos paralelos al suelo). Desde esa posición, sube y bajas los talones, activando los gemelos. Mantente firme, sin dejar que las rodillas colapsen hacia dentro para evitar lesiones.



3. Puente de glúteos a una pierna.

Túmbate sobre la esterilla boca arriba con las rodillas dobladas. A continuación, eleva una pierna y con la otra empuja la cadera hacia arriba. Intenta que la cadera no se gire hacia los lados, sino que se mantenga neutra. Cambia de pierna a los 20 segundos.



2. Flexiones con bajada lenta (negativas).

Haz una flexión bajando en 4-5 segundos hasta el suelo. Sube a la posición inicial con control (puedes apoyar rodillas si es necesario). Mantén la espalda recta y abdomen contraído.

cadera de forma controlada. No hace falta que sea un movimiento exagerado, sino que con que se note en el lateral del core bastará.

Cuando hayas terminado las repeticiones, cambia de lado y haz una serie con el contrario..



Camino de la Piñorra, 4 Soria.
605 843 030

TU ESTILO



¿Qué tamaño de sofá elegir? Consejos prácticos en la compra

Elegir el tamaño adecuado del sofá es una decisión clave para lograr un salón cómodo, funcional y bien proporcionado. No es solo cuestión de gustos: factores como el espacio disponible, la distribución y el uso diario son determinantes para no arrepentirse y convertir esta pieza en el verdadero centro del hogar.

Antes de elegir un modelo, es imprescindible medir con precisión la pared y el espacio general, teniendo en cuenta posibles obstáculos como puertas o radiadores. Los expertos recomiendan dejar un paso libre de al menos 70-80 centímetros delante del sofá y entre los muebles para garantizar una circulación fluida. Un sofá demasiado grande puede saturar visualmente la sala, mientras que uno muy pequeño quedará desproporcionado.

Además de las dimensiones, el número de personas que lo usarán es determinante. Un

sofá de dos plazas puede ser suficiente para un espacio reducido, mientras que uno de tres plazas o un modelo con chaise longue será perfecto para descansar en pareja o en familia, adaptándose a los hábitos del hogar.

Para salones amplios o con distribuciones en 'L', los sofás modulares o rinconeros son una solución ideal. Su flexibilidad permite jugar con la composición y adaptarla a las necesidades de cada momento, para aprovechar así al máximo el espacio.

Finalmente, antes de confirmar la compra, es imprescindible medir los accesos a la vivienda: puertas, pasillos y ascensor. De nada sirve encontrar el sofá perfecto si después no puede entrar en casa.



C/Puertas de Pro 11,
42001 Soria.
Tel. 975 23 00 78



Cursos de Digitalización Informática para jóvenes

En un mundo cada vez más competitivo, dominar las herramientas digitales marca la diferencia. ENSENIA ofrece la oportunidad perfecta para adquirir esas habilidades con sus cursos gratuitos de digitalización e informática, diseñados para impulsar tu futuro profesional.

Esta formación, 100% subvencionada por el Ministerio para la Trans-

El saludable gazpacho de mango que está arrasando en redes

Este verano, el gazpacho de mango se ha convertido en la receta estrella en redes sociales en España. Fresco, exótico y visualmente irresistible, esta variante del clásico andaluz arrasa en TikTok e Instagram gracias a su color vibrante, su sencillez y su sabor tropical. Ideal como entrante o bebida vegetal, es perfecto para combatir el calor con un plato ligero y saludable, siendo una alternativa al clásico gazpacho que todos conocemos más que de sobra.

Su preparación es muy sencilla y no requiere más de diez minutos. Necesitas los siguientes ingredientes:

- Un mango maduro.
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre al gusto.
- Sal.
- Pimienta.
- Un poco de agua fría o hielo para ajustar la textura.

Una vez tengamos los ingredientes, hay que seguir estos pasos:

- Elige un mango maduro, péalo y córtalo en dados pequeños para

facilitar el triturado.

- Incorpora el mango troceado, 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una cucharada de vinagre (preferiblemente de Jerez), sal y pimienta al gusto.
- Añade un poco de agua fría o hielo triturado para ajustar la textura y hacerlo más refrescante.
- Bate todos los ingredientes a máxima potencia hasta conseguir una mezcla homogénea y muy cremosa.
- Guarda en la nevera al menos 30 minutos para que se pueda servir bien frío.
- Puedes añadir unas tiras finas de mango, hojas de menta o albahaca para decorar y aportar un extra de frescura.

Este gazpacho, que se mueve entre lo dulce y lo salado, ha conquistado tanto a foodies como a quienes buscan opciones más saludables y creativas para el verano. Fácil de hacer, nutritivo y altamente fotogénico: tiene todos los ingredientes del éxito viral.



formación Digital y gestionada por RED.ES, está dirigida a personas de entre 18 y 75 años residentes en España. No se necesita ningún requisito académico para acceder y cada persona puede realizar hasta un máximo de 6 cursos.

La oferta formativa es amplia y con gran demanda laboral, abarcando desde la gestión de trámites online, ciberse-

guridad e introducción a la Inteligencia Artificial hasta el manejo de herramientas como Google Drive. Con el enfoque práctico y el equipo docente especializado de ENSENIA, los alumnos aumentarán adecuadamente su empleabilidad.

Los cursos comienzan todos los lunes durante agosto, septiembre y octubre, con horarios flexibles de mañana o tarde

para adaptarse mejor a tus necesidades.

Los interesados pueden informarse e inscribirse directamente en la sede de ENSENIA, en la calle Ronda Eloy Villa, 6 (junto a Tráfico), llamando al teléfono 975 239 300 o enviando un WhatsApp al 689 190 131.



TU ESTILO



¿Sabes cómo proteger tus ojos y oídos en deportes acuáticos y al aire libre?



¿Te gusta nadar? ¿Montas en bici, a caballo o en moto? Pues te contamos cómo protegerte en estas actividades:

La práctica deportiva en piscinas, sobre todo en invierno, hace que muchos usuarios utilicen lentillas en estos casos; sin embargo, las lentillas están contraindicadas para este tipo de deportes, ya que hay un elevado riesgo de complicaciones por contaminación en el agua clorada o por infecciones.

Además, en la mayoría de las actividades de agua no utilizamos protecciones para el oído, siendo esta otra de las partes de nuestro cuerpo que puede verse afectada negativamente por ello.

Con frecuencia, vemos a muchas personas haciendo deportes al aire libre sin gafas de protección, lo que supone un riesgo para los ojos ante imprevistos como el impacto de insectos, ramas o piedrecillas que pueden entrar en los ojos, con el consiguiente daño que nos puede provocar: úlcera corneal, muy dolorosa, e incluso perforación. Por eso, su protección es fundamental.

Para conocer más detalles sobre estos temas, hemos contactado con el departamento de audiología y optometría de Multiópticas Montreal y nos informan que la gafa graduada de natación es la mejor opción para la práctica de actividades acuáticas, eliminando los riesgos que conlleva el uso de lentillas, como infecciones corneales por bacterias y hongos, muy frecuentes, en especial en piscinas climatizadas donde el ambiente es extremadamente húmedo. Por otra parte, para ciclismo, montaña, equitación, etc., sería suficiente con llevar unas gafas de sol con lentes orgánicas homologadas, que pueden ser graduadas.

En relación al oído, los tapones auditivos a medida previenen también las infecciones antes mencionadas; y además evitamos los problemas producidos por los cambios de presión sobre el tímpano y del agua fría, que pueden afectar a la audición del usuario. Los niños son más propensos a infecciones del oído que los adultos y más sensibles a estos cambios.

Su nombre científico, Amanita caesarea, ya evoca grandeza, pero es su apodo popular, 'huevo de rey', el que desvela su legendario pasado como uno de los manjares más exclusivos y codiciados de la historia. No es una exageración; su consumo en la antigua Roma estaba prácticamente reservado a los césares y a las clases más altas del imperio, un privilegio que la convirtió en un símbolo de estatus y en una auténtica leyenda gastronómica. Su sabor delicado y su llamativa belleza la convirtieron en el plato estrella de los banquetes imperiales. Considerada por muchos expertos como la reina indiscutible de las setas comestibles, su fama ha perdurado a lo largo de los siglos, reapareciendo cada año en nuestros bosques para ofrecer una experiencia sensorial y culinaria inigualable.

Se trata de una seta termófila, lo que significa que necesita el calor para fructificar y prefiere los climas cálidos y las temperaturas suaves. Su aparición está íntimamente ligada a episodios de calor seguidos de lluvias abundantes, un fenómeno meteorológico típico del final del verano y principios del otoño. Se puede encontrar en los claros de los bosques, donde establece una relación de simbiosis con árboles como el roble, la encina, el castaño y el alcornoque. Su ciclo



Se encuentra en: Círculo Amistad Numancia - Calle El Collado, 23, 42002 Soria

Amanita Cesarea o Huevo de Rey

de vida es un verdadero espectáculo: emerge del suelo envuelta en una volva blanca, con la apariencia de un huevo perfecto. Si se secciona en esta fase, el interior revela una estructura que recuerda a la yema de un huevo, el preludio del intenso color anaranjado que tendrá su sombrero al madurar. Cuando finalmente eclosiona, rompe

esta membrana y despliega su sombrero, que puede alcanzar diámetros de hasta 30 centímetros, mostrando un llamativo color anaranjado sobre un pie y unas láminas de un intenso amarillo dorado.

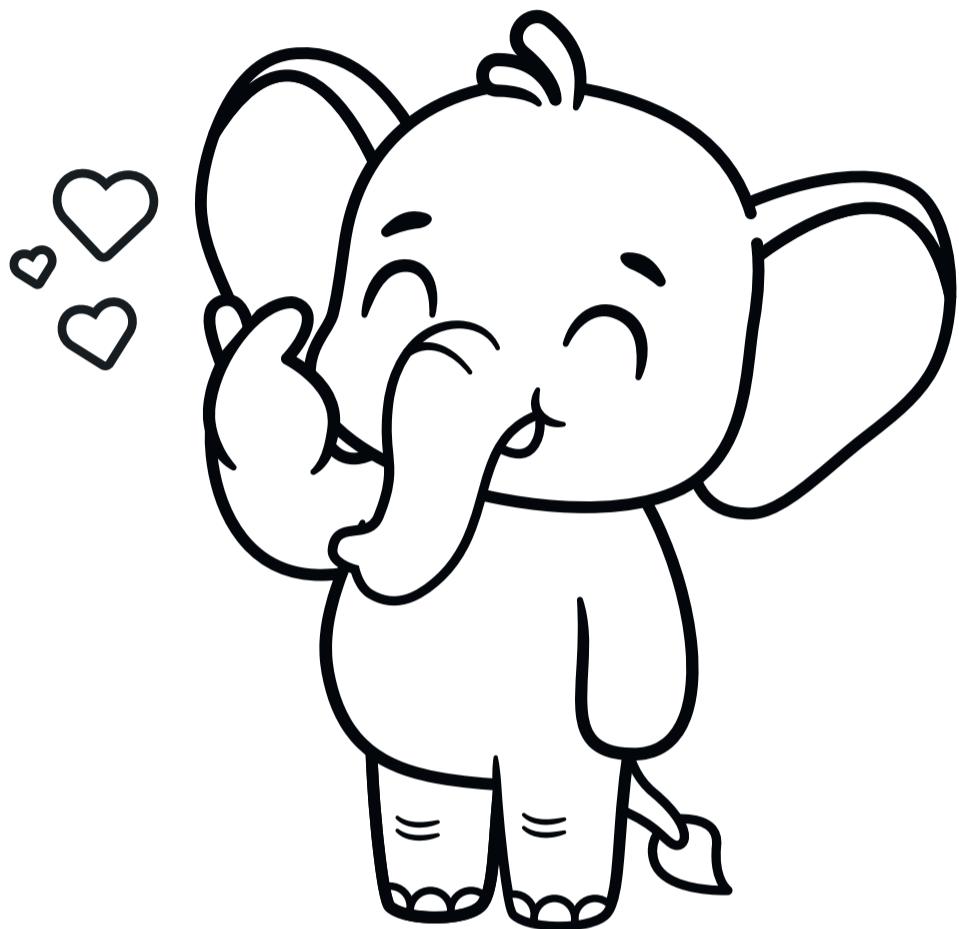
En la cocina, la Amanita caesarea es una joya que se presta a preparaciones que respeten su delicadeza y

resalten su sabor exquisito y su textura, a la vez tierna y firme. Para apreciar todas sus cualidades, se puede disfrutar en un carpaccio, cortada en finísimas láminas y servida en crudo, aderezada simplemente con un buen aceite de oliva virgen extra, un chorrito de limón y unas escamas de sal. Otra opción sublime es saltearla brevemente con una buena mantequilla de Soria, lo que permite que libere sus aromas delicados y deleite a los paladares más exigentes. Sin embargo, este tesoro gastronómico exige un conocimiento profundo y una precaución innegociable en su recolección. Es fundamental no confundirla con su pariente tóxica, la Amanita muscaria, la clásica seta roja con puntos blancos. Ante la más mínima incertidumbre, la única regla válida es dejar la seta en el monte. El conocido y sombrío dicho popular, que recuerda que 'todas las setas se pueden comer, al menos una vez', no es una broma, sino un recordatorio de que en la micología, la duda nunca tiene cabida y el respeto por la naturaleza es la primera norma. El placer de encontrarla se equipara al de degustarla.

JUEGOS

PINTA Y COLOREA

PINTA A BESUÍN MIENTRAS LANZA BESOS
¡CUANTOS MÁS COLORES, MÁS AMOR ELEFÁNTICO!

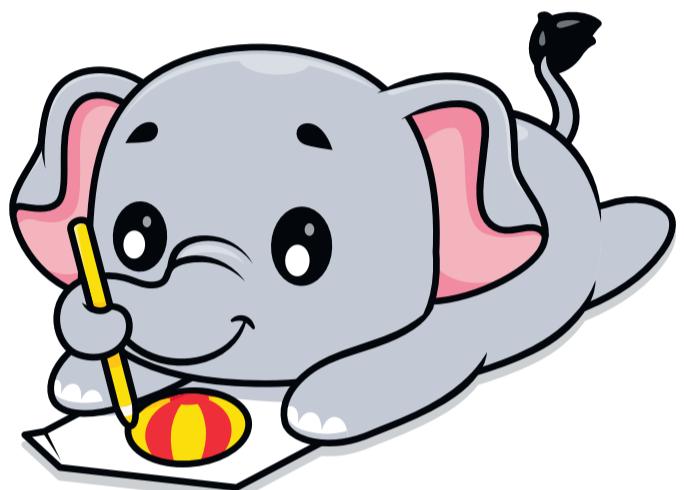


ADIVINANZA

Le encanta al elefante,
aunque es muy chiquitito.
Tiene cáscara dura,
y dentro va lo rico.



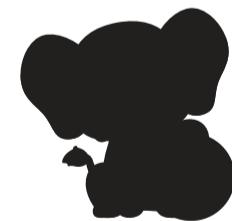
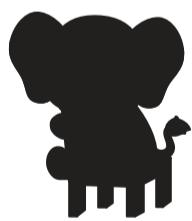
Solución: cacahuate



¿SABÍAS QUÉ? Los elefantes tienen una trompa con más de 40.000 músculos. La usan para beber, saludar, jugar y hasta comunicarse con sonidos que los humanos no pueden oír.

UNE CON LÍNEAS

¡AYUDA A TROMPY A EMPAREJAR CADA SOMBRA CON LO QUE HA HECHO ESTA TARDE! HA SIDO UN DÍA MOVIDITO Y SE HA DIVERTIDO A LO GRANDE... ¡PERO NECESITA TU AYUDA!



JUEGOS

AVERIGUA LA PALABRA

LISTÍN HA VIAJADO MUCHO Y HA APRENDIDO UN MONTÓN DE PALABRAS... ¡PERO SE LE HAN MEZCLADO LAS LETRAS! AYÚDALE A ORDENARLAS Y DESCUBRIR CADA PALABRA SECRETA



T M T
E O A



I T P I
E O M N S



P Ñ H A
I M O N C

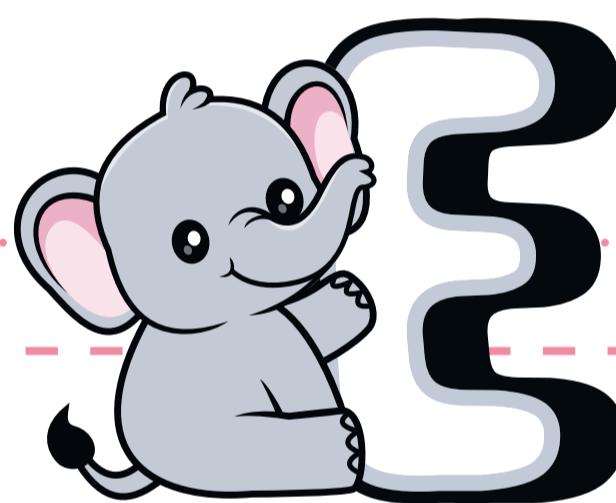


O Q S
U E



P R S N P
E P E I O

A A A A
H C L B



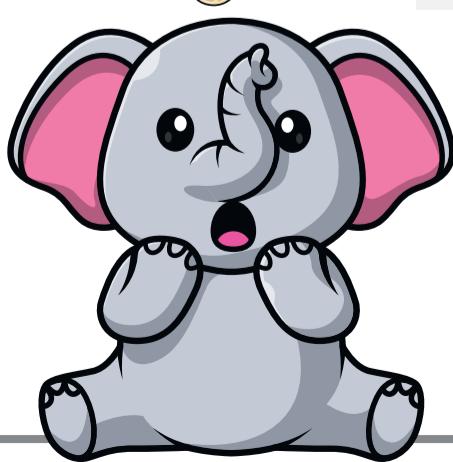
SUMA Y RESTA

CACAHUETÍN HA COMIDO MUCHOS CACAHUETES Y LE HAN DADO MÁS... ¡SUMA RÁPIDO, ANTES DEL ÚLTIMO MORDISCO!

$$\begin{array}{ccc} \text{peanuts} & + & \text{peanut} \\ & & = \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc} \text{peanuts} & \times & \text{peanuts} \\ & & = \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc} \text{peanuts} & - & \text{peanut} \\ & & = \end{array}$$



E E E E

e e e e

E E E E

e e e e

FICHA DE TRAZO

DIBUJA LA LETRA E, COMO EN ELEFANTE.



PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS



FOTOGRAFOS SORIANOS

PLAZA
CALOTO
GUISANDE

VIVES
FELICISIMO
CASADO

RIOJA
ORTEGA
DIAZ

FERRER
TEJEDOR
MONTESEGURO



¿SABÍAS QUE?

El 19 de agosto se celebra el Día Mundial de la Fotografía, y Soria lo vive con historia: más de 52.000 imágenes antiguas se conservan en su Archivo Provincial, retratando la vida desde 1885. Hoy, la ciudad se prepara para albergar el primer Centro Nacional de Fotografía, convirtiéndose en un referente cultural en España.

ADIVINANZA

Tengo un ojo que todo lo ve, pero no soy brujo ni TV.
Capturo momentos sin hablar, y nunca me canso de observar. ¿Quién soy?

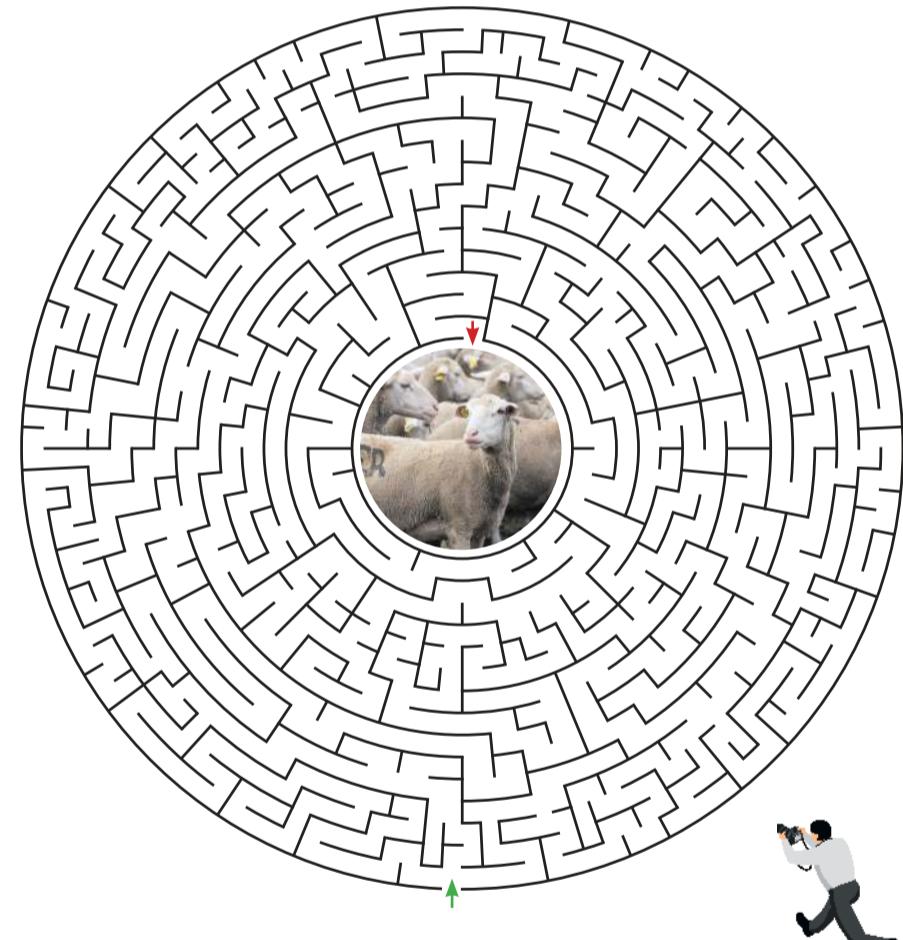
PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

LA SOMOS FOTOGRAFÍA DE LO LUZ NO ES SOLO VIVA
Y SOMBRA, ES MEMORIA QUE

Manuel Lafuente Caloto

ATRAVIESA EL LABERINTO



CORRE ANTES DE QUE SE ESCAPE LA FOTO.

Estudio, control y prevención de **TODO tipo de PLAGAS**



SERBIAM

TERMITAS / CHINCHES / CUCARACHAS / ROEDORES /
CARCOMA / HORMIGAS / MOSQUITOS / PROCESIONARIA /
PULGAS / LEGIONELLA / A.P.P.C.C.

www.serbiam.com - 637 548 459
Polígono Industrial Las Casas C/D, Parc 44 Nave 10 (Soria)

TRABAJO PROFESIONAL Y CUALIFICADO
Más de 15 años solucionando problemas

Ayuntamiento de
ÓLVEGA



**CENTRO MÉDICO
CMPAMA**

C/ Ronda Eloy Sanz Villa, 2.
Tfno: 975 22 80 52
info@cmpama.es

CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET
CONDUCIR Y PERMISOS DE ARMAS.
OFTALMOLOGÍA, TRAUMA, UROLOGÍA,
PSIQUEIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,
FIOSITERAPIA
Nº registro sanitario: 42-C24-0001



PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



* SOLUCIONES DEL MES ANTERIOR: Palabras desordenadas: EN SORIA, TIERRA DE BUEN VINO, LA BOTA LLENA TRAE BUEN DESTINO. Adivinanza: EL TORREZNO



Polígono Industrial las Casas, Calle D,
Parcela 44. Nave 14, 42005 Soria

Teléfono: 975 22 05 28

CLASIFICADOS

EMPLEO

SERBIAM empresa líder en control de plagas busca técnico aplicador de biocidas. Envía tu CV, o ponete en contacto con nosotros llamando al número o mensaje de WhatsApp al 637 548 459. ¡Esperamos tu solicitud!

MONATRA-TABLEROS A MEDIDA busca personal para dependiente de ferretería. Se valorará experiencia en el sector. Enviar currículum a info@monatra.com

JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ. Se hacen trabajos de jardinería en general, de limpieza de pinares pequeños y desbroce de fincas particulares. Tel. 669 934 462

PROFESOR NATIVO inglés con más de 20 años de experiencia imparte clases de inglés de todos los niveles. Tel +34 611 83 83 17

SE TRASPASA licencia de taxi en Soria capital por problemas de salud. Requisito obligatorio llevar 3 años empadronado en la ciudad. Tel. 661 923 345

SE NECESA arquitecto técnico para certificado fin de obra de casa pequeña cercana a Soria. Tel. 689 091 929

CHICA RESPONSABLE y con amplia experiencia

se ofrece al cuidado de ancianos y limpieza del hogar. Tel. 638 759 109

SE NECESA arquitecto técnico/ingeniero civil para jefe de obra en Soria. Tel. 975 232 316

SE REALIZAN trabajos de jardinería, corta, poda y mantenimiento en general. Se vacían trasteros y traslado de muebles viejos. Se arreglan desperfectos en trasteros.

Tel. 649 153 280

CHICA ESPAÑOLA de 40 años responsable sería y con 8 años de experiencia busca trabajo como empleada del hogar, tareas domésticas, limpieza y plancha.

Tel 678 284 504

PISOS/CASAS VENTA

SE VENDE ático zona Santa Clara - Cruz Roja. Llamar de 14:00 a 16:00. Tel. 975 220 269

SE VENDE apartamento céntrico, dos habitaciones, salón, cocina y terraza. Tel. 619 607 814

SE VENDE terreno urbano en Garray, calle Pontón 9. Tel. 676 488 933

PISOS/CASAS ALQUILER

ALQUILER DE habitaciones totalmente equipadas en Soria. Tel. 722 399 184

SE ALQUILA piso, 3 habitaciones con plaza de garaje, poca comunidad. Zona Los Pajaritos. Tel. 605 685 455

COMPARTIR. Se necesita chica para compartir piso en Avda. Mariano Vicén.

Próximo a universidad. Amueblado, 3 habitaciones, 1 baño. Calefacción y agua caliente central. Muy soleado. Tel. 625 798 098

SE ALQUILA casa de pueblo para empresas. Alquiler completo 4 habitaciones, 7 plazas. Tel. 620 421 912

LOCALES/NEGOCIOS

SE VENDE o alquila local comercial acondicionado en Soria capital. Tel. 696 429 354

MOTOR / CAMPO

VENDO finca de encinas a buen precio. Tel. 619 607 814

VENDO 13 hectáreas de tierra de regadío en Barca, Soria. Tel. 644 415 711

VENDO cóncavo y criba de cosechadora TC-56 Newholland por cambio de modelo. Tel. 608 437 679

HOGAR

VENDO cocina económica en perfecto estado de uso

y limpia 450€. No envío. Recogida Soria capital. Tel. 610 891 276

SE REGALA puerta comedor 2 hojas sapeli acristaladas nuevas ancho 40x210 alto. Tel. 649 117 214 / 660 356 547

VARIOS

VENDO LP's y Singles en Vinilo de Pop y Rock de los años 70 y 80. También en CD. Tel. 619 607 814

SE REGALA leña seca de carrasca, roble y obra. En tacos de 40 a 80 cm. En Ontalvilla de Almazán. Tel. 608 437 679

COMPRO fotografías y postales antiguas de Soria y provincia. Tel 627 707 352

VENDO revistas Soria 1º y 2ª época Celtiberia y libros de temática soriana BARATOS -OCASIÓN: 27 tomos Cossío (Toros) Edición 2007, por 140 €. Tel 609 197 074

ENCUENTRA TRABAJADORES

Si eres una empresa y buscas trabajadores, envíanos tus ofertas de empleo a: trabajo@sorianoticias.com



Refréscate en verano con nosotros.

