



La ONCE cumple 8 décadas ayudando a personas como Mercedes Carrera. “Soria no es una ciudad para todos”, lamenta, señalando rebajes, semáforos y adoquines. En la provincia, la ONCE cuenta con 32 vendedores. PÁGS. 6 Y 7



EN PROVINCIA PÁGS. 10 Y 11

El sector, en defensa del porcino

Asaja convoca una concentración “festiva” el día 14 para defender el sector porcino, y propiciar el “diálogo” y el “sentido común” en el debate sobre la ubicación de las granjas.

EL REPORTAJE PÁGS. 4 Y 5

Emprendedora del acebo

Cristina Martínez logra el premio ‘Emprendedoras Castilla y León Rural’, por sus 16 años trabajando los aprovechamientos sostenibles de acebal de Garagüeta.

CARMEN DE VICENTE



ABOVE & BEYOND

3^{ra} GARANTÍA SIN LÍMITE DE KILOMETRAJE

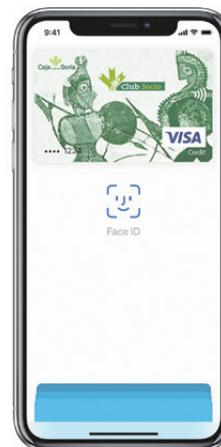
DISCOVERY SPORT AVENTURA. ESTÁ EN NUESTRO ADN.

Cuando termina la carretera, empieza la diversión. Y los que saben de aventura saben que hay que ir preparado. Por eso el Discovery Sport tiene la máxima puntuación en seguridad y 981 litros de espacio de carga, porque queremos que quepa cualquier aventura que puedas imaginar.

Por algo el #DiscoverySport es el SUV compacto más versátil de la carretera. O lo que es más importante, fuera de ella.

UNTORIA 4X4.
Avda. de Valladolid, s/n 42004 Soria
975 22 06 50

Gama Discovery Sport: consumo combinado 4,7-6,4 l/100 km, emisiones de CO₂ 123-169 g/km.



Caja Rural de Soria con Apple Pay

Va contigo

Paga de forma fácil y segura con tus tarjetas* de Caja Rural de Soria en Apple Pay



*Consulta condiciones en www.ruralvia.com/applepay



Hostelería, tiendas, servicios, ocio..., nuestra provincia está llena de oportunidades y para demostrarlo Soria Noticias y los negocios sorianos **Lo damos todo:**
CALIDAD – VARIEDAD – PRECIO
 Durante los próximos 3 meses conoceremos 25 empresas sorianas. ¿Más? Claro, aquí **Lo damos todo.**

SORTEO DE:
 Manicura y pedicura semipermanente. Svelte
 Lote de productos profesionales de peluquería. Ethnos
 Bono regalo. Top Queens
 Bono 20% descuento en alquiler de autocaravana temporada media o baja. Autocaravanas Soria
 2 menús de lunes a jueves. Restaurante Olé
 Cama mediana para mascota. Caleyá
 Trona portátil Tuc Tuc. Más que Bebés
Y RECUERDA, AQUÍ, TODOS, LO DAMOS TODO.

Participan:

Para participar en los sorteos de
 Manicura y pedicura semipermanente. Svelte
 Lote de productos profesionales de peluquería. Ethnos
 Bono regalo. Top Queens
 Bono 20% descuento en alquiler de autocaravana temporada media o baja. Autocaravanas Soria
 2 menús de lunes a jueves. Restaurante Olé
 Cama mediana para mascota. Caleyá
 Trona portátil Tuc Tuc. Más que Bebés

rellena este cupón y mándalo a: Lo damos todo, Soria Noticias. Calle Mayor 17 Bajo, 42001 Soria

Nombre: _____
 Apellidos: _____
 Teléfono: _____
 Email (opcional): _____



LA OPOSICIÓN MIRA CON RECELO LAS NUEVAS LUCES
SIN CRÍTICAS CONCRETAS, pero a las puertas de año electoral, son varios los concejales de la oposición que han tildado el aumento del gasto en la iluminación navideña de electoralista. Piden al PSOE que se centre en pliegos más importantes, como el de las basuras.



la noticia



SORIA ilumina la Navidad

El encendido del alumbrado navideño supone el pistoletazo de salida a las fiestas más entrañables del año. Soria triplica su inversión en las luces navideñas en una apuesta por reforzar el turismo y el comercio en la capital.

SERGIO GARCÍA Mucha expectación ha levantado la nueva iluminación de Navidad desde que, allá por el mes de agosto, Carlos Martínez anunciara un pliego que aumentaba la inversión municipal de 60.000€ (para las luces de San Saturio y Navidad) hasta un máximo de 170.000€. La adjudicación finalmente ha movilizado 128.00€.

El encendido, celebrado este viernes 30 de noviembre, estuvo acompañado de música y chocolate, y de cientos de sorianos que acudieron a Mariano Granados, desafiando al frío, donde está instalado uno de los elementos más destacados, un gran árbol navi-

deño con estructura metálica cónica de 12 metros de altura.

La iluminación se extiende por todo El Collado, con bolas de Navidad, hasta llegar a la plaza Mayor, donde se sitúa el tradicional belén y se han iluminado las fachadas del Ayuntamiento y del Palacio de la Audiencia. Árboles y farolas del centro también cuentan con decoración festiva. El objetivo, además de avivar el espíritu navideño de sorianos y visitantes, es dar un empujón al comercio.

El Consistorio también ha querido potenciar estas fechas algunos de los puntos neurálgicos de su "modelo de ciudad", llevando

la iluminación al Mercado Municipal o a las calles Real y Zapatería del Casco Viejo.

Los lugares donde se puede disfrutar la nueva iluminación son las plazas Mayor, Herradores, Rosel y San Blas, Mariano Granados, plaza de las mujeres o de San Esteban, San Clemente y Bernardo Robles. Junto a ellas, El Collado y sus calles aledañas como Aguirre, Estudios, Instituto, Aduana Vieja, Teatinos, Puertas de Pro, Numancia, Vicente Tutor, Marqués de Vadillo, Real y Zapatería. La iluminación tampoco se olvida de la fachada de la Alameda de Cervantes ni del paseo del Espolón.

SORIANoticias.com

Soria Noticias S.L. C/ Mayor nº 17. 42002. Soria
 Tfno.: 975 12 34 69
www.sorianoticias.com / info@sorianoticias.com

Dirección: **Sergio García** sgarcia@sorianoticias.com
 Coordinación: **Patxi Veramendi** pveramendi@sorianoticias.com
 Fotografía: **Carmen de Vicente y David Almajano**
 Redacción: **Bernat Díez, Chusja Andrés, y Encarna Muñoz**
redaccion@sorianoticias.com

Director Comercial: **Juan Carlos Díaz** jcdiaz@sorianoticias.com
 Publicidad: 975 100 900 publicidad@sorianoticias.com

Dpto. Técnico: **Jesús Esteras** jesteras@sorianoticias.com
 Imprime: **Calprint** Depósito legal: **SO-74/2015**

N.A.S: 42-E-10



REGALA SOL
2 gafas 58€

MULTIOPTICAS



UN PRODUCTO CON UNA PROTECCIÓN ESPECIAL EN SORIA

EL ACEBO dejó de estar protegido en Castilla y León en el año 2015. No obstante, no todo el mundo puede llevarse ramas para decorar la casa. Para permitir su aprovechamiento sostenible, los acebales de la provincia se ordenaron por medio del 'Plan Dasocrático de los Acebales', aprobado en 1996.



Cristina Martínez ya trabaja en el taller de El Acebarillo para llenar España de centros de acebo.

MUJER Y EMPRENDEDORA

Éxito de una GRAN IDEA

Cristina Martínez lleva dieciséis años dedicándose a explotar los aprovechamientos del Acebal de Garagüeta. Un recurso endógeno le ha permitido quedarse en su pueblo y convertirse en fuente generadora de empleo. Ahora le llueven los reconocimientos. El último, el premio 'Emprendedoras Castilla y León Rural' de la Junta.

Texto: ENCARNA MUÑOZ

Cristina Martínez ha conseguido algo que se persigue en casi todos los municipios sorianos: conseguir sacarle partido a un producto endógeno, ganarse la vida gracias a su explotación y poder dar empleo a varios vecinos para, y aquí viene el objetivo principal, poder seguir viviendo en un pueblo que sobrevive, Torrearévalo, epicentro del mayor acebal del viejo continente, el de Garagüeta.

El Acebarillo, empresa que ella gestiona, ha conseguido convertirse en un referente en

la comercialización del acebo, tanto de las ramillas en bruto como de los centros manufacturados. Un trabajo que se realiza de forma "totalmente sostenible y respetuosa con el medio ambiente", y que le ha valido el reconocimiento como una de las mejores emprendedoras de la región, al concederle la Junta el premio 'Emprendedoras Castilla y León Rural', en la categoría de 'Idea de mejora de empresa rural'.

EL PROYECTO

El Acebarillo es una empresa de economía local que trabaja desde el año 2002, en torno a los aprovechamientos sostenibles que se dan en el Acebal de Garagüeta. Uno de los más importantes, y que ha contribuido a que se conserve hasta nuestros días son las podas controladas del acebo. Un trabajo que lleva realizándose desde hace siglos, pero que ha cambiado en esencia, ya que "antiguamente se podaba el acebo para alimentar al ganado en invierno, y desde los años 50 se utiliza para adorno navideño", explica Cristina Martínez, poniéndonos en antecedentes, para continuar especificando un poco más. "Por un lado seleccionamos, envasamos y distribuimos las ramas de acebo en bruto a floristerías de toda España, es decir, hacemos el trabajo de mayorista. Por otro lado, también elaboramos este acebo en centros, coronas, guirnaldas, ramos... Eso lo vendemos en puestos navideños y cada vez más por internet", explica.

Una labor completamente ar-

BAR - RESTAURANTE
Goyo
 Disponemos de habitaciones
 C/ Ramón Benito Aceña, 2.
 42162 Garray (Soria)
 Tfno. 975 25 20 07

... Un lugar simbólico donde comer
 Un restaurante para comer rico
 Un bar para tapear
la Sinagoga
 C/ Vicente Tutor, 14
 (junto a la Plaza Mayor)
 ÁGREDÁ.
 Tel: 976 19 71 44

QUESO FRESCO
NUEVO
CABRA Y VACA
 ¡Saludable sabor!
Cañada Real de Soria
 P. NETO 450 G
 P. NETO 200 G

ENTRE FLORES Y PLANTAS

- Polígono Industrial Las Casas
C/E parcela R 125
42005 Soria
- Avenida Mariano Vicén 17
42003 Soria

664 252 229 / 605 981 608

- Plantas para huerta
- Plantas de interior, jardín y balcón
- Turba y abono sanitario
- Árboles ornamentales y frutales en contenedor
- Complementos
- Jardineras y macetas
- Mantenimiento y asesoramiento de jardín
- Servicios floristería: ramos, bodas y coronas



EL ACEBO SORIANO GANA FAMA Y AUMENTA LA DEMANDA

CAMPAÑA en ciernes. Hasta después de Navidad, mediados de enero, no se podrá hablar de cifras definitivas. Por delante están los días más potentes para la venta de acebo, y los profesionales son optimistas. Aún así, nunca se recoge todo el acebo autorizado por lo que existe nicho de mercado para trabajarlo.



“Vivo de El Acebarillo y además creo empleo. Hago lo que quiero y en mi pueblo”.

“En Soria hay buenas ideas y gente para emprender, pero todo cuesta el doble”.

tesanal que en época alta, las fechas próximas al comienzo del invierno, da trabajo de forma directa a 8 personas de Torrearévalo. Seis mujeres y dos hombres que se reúnen en el recién estrenado taller de El Acebarillo, para sacarle todo el jugo a la Navidad. “El ambiente es estupendo, nos reímos mucho”, explica Cristina, después de escapársele un chiste propio del gremio.

El resto del año no acaba el trabajo en torno al bien más preciado en la zona. “Todo el año hacemos educación ambiental. Trabajamos con un montón de colectivos, y también nos enfocamos al turismo con rutas guiadas al acebal. Además, gestionamos la Casa del Parque de Arévalo, por lo que no paramos nunca, aunque es verdad que los empleos en temporada baja son menos”.

MUJER RURAL

El galardón otorgado por la Junta de Castilla y León, que se convierte en el quinto recibido por este proyecto empresarial, destacaba estos dos aspectos y añadía el término tan en boca

de “emprendedora”. Cristina (con una sonrisa tímida por apartar la humildad por un momento) se reconoce merecedora del título.

Echa la vista atrás cuando se le pregunta por la evolución del trabajo femenino en la provincia. “Cuando empezamos con la empresa nos encontrábamos que las mujeres eran trabajadoras pero estaban en la sombra, ni estaban en régimen de copropiedad, y ni siquiera cotizaban a la Seguridad Social. En cambio, ahora yo creo que las mujeres están dando ejemplo. Ellas son las que están emprendiendo de verdad proyectos en los pueblos”.

Y mira hacia delante para ponerse reivindicativa. “El Acebarillo tiene planes de futuro, pero es que aquí todo cuesta el doble. Hay ideas muy buenas, hay muchos jóvenes que no tienen miedo a emprender, pero necesitamos igualdad de oportunidades”. Lo más importante para alguien que sabe de qué va eso de tener que cuadrar cuentas es “internet sin ninguna duda”. Y después de esta afirmación la sonrisa prácticamente omnipresente en Cristina se tuerce un poco, para sentenciar que “los pueblos necesitan conexión con el mundo y eso pasa por cablear. Que no me hablen de satélites porque me da la risa. Llevamos años así y no avanzamos. Luego está el tema de las autovías. Necesitamos que se llegue con comodidad a Soria si queremos vivir de algo. Estar en el culo del mundo no nos hace exóticos”.



Los arbustos de acebo lucen este año cargados de bayas. /CARMEN DE VICENTE

Una campaña “normal” después de un año negro

Además de en Arévalo de la Sierra, la Junta de Castilla y León (organismo del que depende la gestión del acebo) permite la poda de este árbol en cuatro municipios sorianos más. Estos son Oncala, Estepa de San Juan, La Póveda y Almarza. También es el Servicio Territorial de Medio Ambiente el que cada año señala los kilogramos que se pueden cortar dependiendo de la campaña. El año pasado se autorizó la poda de 32.720 kilogramos de rama ornamental. Cifra que no se acercó a la realidad del mercado ni de lejos, pues de los mon-

tes sorianos sólo se extrajeron unos 3.000 kilogramos.

Cristina Martínez, gerente de El Acebarillo, recuerda que “la campaña de 2017 fue extraordinaria por pésima. Nosotros, con mucho trabajo y mucho esfuerzo, solo conseguimos comercializar algo de acebo en Soria, no pudimos exportar nada fuera, y eso quizás haya

Este año, el acebo soriano vestirá los mercadillos navideños de más renombre.

provocado que nuestra expansión haya frenado en seco. La calidad fue pésima”.

Las razones hay que buscarlas en las condiciones meteorológicas y en la campaña de un año antes, “En 2016 había fructificado a tope y, cuando llegó la primavera, las hembras todavía tenían fruto, lo que provocó que la floración fuese muy escasa”.

Este 2018 se recuperarán las cifras de una “campaña normal”, añade precavida Cristina. “El acebo luce precioso pero no podemos hablar de una campaña como la de 2016”

Hotel Rural-Restaurante
Los Cerezos de Yanguas

Menú Diario:14€
Menú fin de semana:18,50€
Reservas: 975 391 536

Paseo San Sebastián 6
Yanguas
www.loscerzosdeyanguas.com

cazuelas, tapas y...

¡olé!

te **ayudamos**
Asistencia integral

Menús caseros
Para diabéticos,
asistidos...
Tupper para microondas
y además

5 euros
MENÚ
Solo comida

Acompañamiento | Limpieza
Ayuda a domicilio

Tel. **678 679 550**
teayudamos.soria@gmail.com



LOS NÚMEROS DE LA ONCE EN LA PROVINCIA DE SORIA

32 VENDEDORES, una gestora comercial, una trabajadora social, dos maestros de apoyo a la población educativa ciega, una instructora de tiflotecnología (tecnología específica para personas ciegas) y una psicóloga trabajan para la ONCE en Soria. En 2018 cuenta con un presupuesto de 2,95 millones de euros.

80º ANIVERSARIO ONCE

Lo esencial es INVISIBLE a los OJOS

Mercedes Carreras ejemplifica la importancia de la labor de acompañamiento de la Once. Gracias a esta organización ha conseguido plantarle cara a un glaucoma que le obligó a cambiar de vida, pero no ha conseguido borrarle la sonrisa. Lee, escribe, baila e, incluso, baja a Los Pajaritos para “animar a su Numancia”.

Texto: ENCARNA MUÑOZ

Fotos: CARMEN DE VICENTE

Mercedes Carreras es tan solo uno de los sorianos adscritos a la Once (Organización Nacional de Ciegos Españoles), colectivo que ha celebrado durante todo este 2018 sus 80 años de historia. Ocho décadas de trabajo diario por conseguir una vida “plena y normalizada” de las personas con “deficiencia visual grave o ceguera total”, según apunta Ismael Pérez Blanco, delegado territorial de la Once en Castilla y León.

HISTORIA DE SUPERACIÓN

Nuestra protagonista tiene 73 años y su vinculación con la Once llegó ya en la etapa de

“Me dijeron que tenía que ir a la Once y me derrumbé. Cruzé la puerta llorando”.

“Aprender braille me costó muchísimo pero lo necesitaba para utilizar el ordenador”.

“Soria no es una ciudad para todos. Hay muchos obstáculos estructurales”.

madurez. “Estaba trabajando y me hicieron una operación de cataratas porque cada vez veía peor. Al ir a revisar la baja médica me comunicaron que me iban a dar la invalidez. Me diagnosticaron un glaucoma y el mundo se me vino abajo. Me quedé desolada”, recuerda Mercedes. Explica que en ese mismo momento ya le hablaron de la Once, “el desconocimiento hacía que me diese mucho miedo y la primera vez que crucé

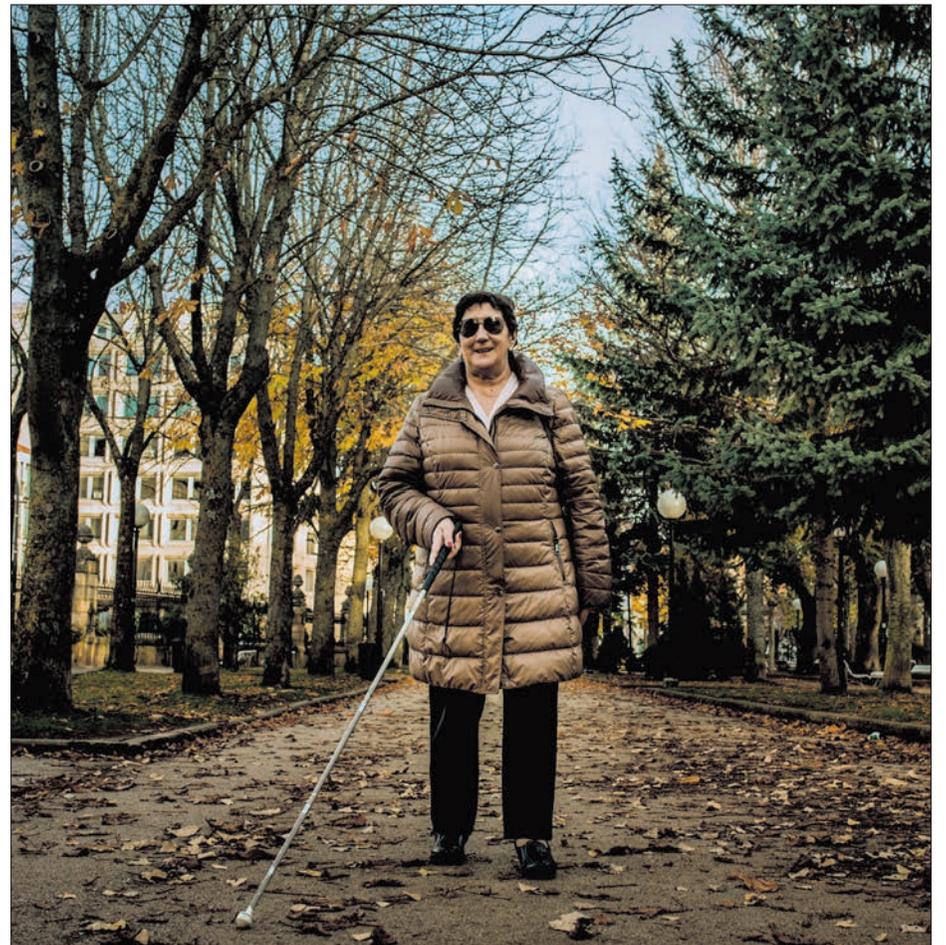
esa puerta lo hice llorando”.

Con los años esta historia ha cambiado el tono. Mercedes ha hecho del sentido del humor su modo de vida. “Hago todas las cosas de casa, lo mismo plancho, que guiso o me pongo a coser, aunque es cierto que tengo varios agujeros en el dedo”.

Esto lo ha conseguido gracias a su esfuerzo, pero en sus avances también ha influido en buena parte la colaboración de la Once. Los servicios de la

organización, según Ismael Pérez, son “la atención educativa, la rehabilitación integral (autonomía personal), prestaciones económico-asistenciales, oftalmología, óptica, asistencia psicológica, tiflotecnología, acceso a la cultura, ocio y deporte”. Algo que Mercedes resume: “Es el no va más”.

Como muestra, un botón, y para entender esta afirmación nada mejor que ejemplos prácticos. “Desde la Once nos po-



Para pasear con el bastón se necesitan referencias y ausencia de obstáculos.



C/ Almazán nº 9.
Teléfono
975 253 273

Menús diario y de finde semana
Carta y picoteo frío y caliente



Estas fiestas el mejor regalo lo pones tú

MALVASIA
FOIE GRAS
Soria

f t g+ y+
Foie Malvasía
#AltaExpresión
www.malvasia.com.es



MANTENIMIENTO DE JARDINES
RIEGOS
TRABAJOS DE JARDINERÍA

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA



LA ONCE CAMBIA LOS CUATRO KIOSCOS DE VENTA DE CUPONES

MÁS ACCESIBLE tanto para el cliente como para el vendedor. El kiosco que se ha elegido para ser el primero en cambiar de piel ha sido el de la plaza Herradores, aunque la idea es cambiar los otros 4 con los que cuenta la capital en los próximos meses. Cada uno de ellos cuesta 20.000 euros.

nen a un técnico que viene a nuestra casa para enseñarnos a manejarnos. Nos enseña códigos para que, por ejemplo, mi marido y yo nos entendamos a la hora de colocar la mesa. Hablamos de horas y yo sé, por ejemplo, que a la una y cuarto tengo el vaso de agua”.

Esta soriana también ha aprendido braille (sistema de lectura para invidentes) y mecanografía para poder utilizar el ordenador y disfrutar de una de sus pasiones, la lectura. “A la fuerza ahorcan”, vuelve a bromear, “aprender braille cuando eres mayor es terrorífico”. Se maneja con el móvil mejor que muchos con 20 años menos. Tiene descargadas todas las aplicaciones posibles, y las redes sociales no le guardan secretos. “Me gusta estar conectada, me entero de todo lo que pasa”, explica mientras muestra cómo encuentra cualquier herramienta guiándose con el tacto y la voz explicativa que emite su smartphone.

No se le pone nada por delante. Le gusta salir a bailar, “que eso no tiene nada que ver con los ojos”. También baja a “la Amistad” a jugar una partida con los amigos” y, para rematar la jugada, los domingos no se pierde su cita con su Numancia. “Me pierdo muchas jugadas pero es muy divertido”.

OBSTÁCULOS RUTINARIOS

Mercedes Carreras se ve obligada a dejar a un lado su carácter afable y las bromas, cuando se le pregunta por la accesibilidad de la capital. “Soria no es una ciudad para todos, por mucho



La sonrisa es la carta de presentación de Mercedes Carreras.



Román es el principal apoyo de Mercedes desde hace 40 años.

que se empeñen en decir que sí”. Saca su carácter guerrero y comienza a enumerar todos los obstáculos que elevan el nivel

de sus rutinas.

Empieza la lista con el estado de las calles, “los rebajes son de lo peorcito que existe en las

capitales de España. Vas por otras ciudades y alucinas. Aquí los han convertido en montañas que para mí son malas, pero para las personas que van en sillas de ruedas son todavía peores. Los semáforos también están fatal y otra cosa son los adoquines, que imagínate como es andar por esas plazas teniendo que arrastrar un bastón. Además, si no te encuentras una valla te encuentras un anuncio portátil de tiendas o restaurantes, y la desorientación es total”. Pero aclara que ella se siente muy “afortunada”, pues “casi siempre tengo acompañante”. Su marido Román Sanz se ha convertido en su primer bastón, trasladando al ‘blanco’ al de papel auxiliar.

EVOLUCIÓN SOCIAL

A nivel estructural parece que todavía podrían cambiar muchas cosas en la ciudad. Pero a nivel personal Mercedes se muestra “encantada”. “Las cosas han cambiado mucho”, señala, y vuelve a echar la vista atrás. “Cuando aprendí a usar el bastón, iba un día caminando por El Espolón y un niño le dijo a su madre: mira, esa señora es ciega. Cuando oyes eso se te cae el alma a los pies. No ves a las personas pero sabes que te están mirando”.

De vuelta al presente, reconoce que “cualquier persona, sea conocido o no, si me ve con el bastón no duda en echarme una mano, las pocas veces que salgo sola de casa hay alguien que me ayuda a cruzar la calle. Los vecinos sorianos son una maravilla completa”.

CALEYA



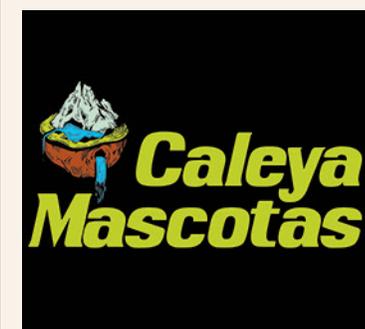
Jesús Recacha Menéndez

Caleyá: el paraíso animal tiene su sede en Soria

La tienda de mascotas Caleyá reside en Soria, aunque tiene tintes asturianos: “De hecho, este nombre significa camino”, informa Jesús Recacha Menéndez, propietario del ‘zoológico’ soriano. Abunda la variedad en Caleyá, donde “intentamos realizar un servicio completo”. Están remodelando una sala en la que las mascotas podrán pasar por baño y peluquería. Recacha asegura que “no se excluye a ningún animal”. Más centrados en los perros y en los gatos, pero “cada vez estamos progresando más en acuariofilia, en pajarería y en animales exóticos”, informa.

A Caleyá le gusta “interactuar con el cliente” para “atender sus exigencias particulares”. Sobre todo, “intentamos traer cosas modernas en cuanto a los perros se refiere”. Trinan los pájaros, suena el rumor del agua en las peceras, en los pasillos de Caleyá (con juguetes y demás) se respira una variedad muy colorida. Apuestan por la alimentación, ya que está “en boga”, y en un futuro le gustaría impartir charlas sobre la alimentación vinculada al mundo animal.

Aprovechando que se acercan las Navidades, Recacha recuerda que los animales no son juguetes: “Al animal no se le puede excluir de nuestra vida”.



Teléfono: 975 21 47 92
Dirección: calle Eras, 3, Soria.
www.caleyamascotas.com

Distribuidor oficial **CEPSA**

Petrosoria

GASÓLEOS A DOMICILIO

Tel. 975 230 659

info@petrosoria.com

¡¡¡DESCUBRA NUESTRA NUEVA WEB!!!

www.petrosoria.com

HOTEL LEONOR

CENTRO

ESPECIALISTAS EN BANQUETES

BODAS * COMUNIONES * CELEBRACIONES * REUNIONES Y COMIDAS DE EMPRESA

HOTEL RESTAURANTE CAFETERÍA

Plaza Ramón y Cajal 5 ■ Tel. 975 239 303
leonorcentro@hotel-leonor.es ■ www.hotel-leonor.com

Soria reinventa su Lonja micológica por la inusual campaña

SN. La Lonja Soria, que se ubica en el Mercado Municipal, abre con un puesto dedicado a los productos gastronómicos y vinculados a la tierra, y que podrá ir rotando parte de su contenido en función de la temporada. Una oferta comercial que, debido a la mala campaña de este año, se ha decidido completar con un programa de divulgación, un servicio de información micológico, la zona de recepción e identificación de la lonja, y un espacio de tratamiento y almacenamiento para garantizar la calidad y trazabilidad de los distintos ejemplares. De esta forma, los recolectores con permiso comercial podrán dirigirse al mercado y entregar las ejemplares para su control y posterior venta.

Ana Calvo, concejal de Comercio, ha confirmado que la inversión en toda la 'cadena' ha sido de 30.000 euros, 20.000 provenientes de la Junta y otros 10.000 que corren por parte municipal. Actualmente, gestiona el espacio la firma Biosfera que se encargará del mismo hasta el 15 de diciembre (fecha en la que se dejará de trabajar con el recurso micológico para enfocarse en la trufa negra soriana, algo que ya se estudia conjuntamente con los truficultores).

"Será un escaparate también para la promoción de productos vinculados a Soria, como el cardo, la trufa, la artesanía, etc", ha explicado la responsable municipal del área.



Imagen actual de la entrada al Hospital Santa Bárbara de Soria. /SN

HOSPITAL SANTA BÁRBARA

Se completan los trámites para el comienzo de la ampliación

El Ayuntamiento de Soria concede la licencia de obras para la ampliación del hospital Santa Bárbara, último trámite necesario para el comienzo de los trabajos. De iniciarse antes de final de año, estos podrían concluir en diciembre de 2022.

SN. El Ayuntamiento de Soria concedió a finales de noviembre la licencia de obra de la segunda fase del Hospital Santa Bárbara de la capital, el último trámite necesario para que comenzasen las obras de ampliación de este centro. El alcalde de la capital se refirió a estos trabajos como "la obra más importante de la ciudad, y aún más después de ocho años de retraso desde que se renunciara a su ejecución y contrato, y ahora se

Las obras supondrán una inversión que supera los 28 millones de euros.

Carlos Martínez pide a la Junta que "inicie ya las obras, aunque sea solo por electoralismo".

retome con esa adaptación sobre el proyecto presentado en 2010".

Mínguez, después de toda la polémica por la concesión de este documento, mostró a la prensa dicha licencia y mandó un mensaje a la Junta de Castilla y León: "que se lo grapen a la espalda y que inicien las obras cuanto antes, aunque solo sea por razones de electoralismo".

El edil aseguró que "se le ha dado máxima prioridad" a esta tramitación, para añadir que "que-

da pendiente el ingreso de la fianza de residuos por parte de la empresa adjudicataria".

Esta actuación va a suponer una inversión total de 27 millones de euros por parte de la Junta. Cifra a la que hay que sumar el millón de euros que deberá ingresar el Ayuntamiento de Soria. El periodo de ejecución de obras es de 48 meses.

Las obras afectarán a una superficie algo superior a los 34.000 metros cuadrados, y se plantean en dos etapas. En la primera se acometerá la construcción del edificio de ampliación, la intervención para ejecutar el área ambulatoria de salud mental, la construcción del sótano con aparcamiento y almacenes, y la prolongación de la galería de instalaciones hasta el actual ala sur del hospital. La segunda etapa prevé las reformas de las alas este y sur del centro.

XXXII JORNADAS DEGUSTACIÓN PLATOS DE CAZA

ESPECIALIDAD EN CAZA • PRODUCTOS DE LA TIERRA

Cincora
EL ROYO
Soria

MENÚ DEGUSTACIÓN 2018

Diciembre

3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29
31					

Precio: 50€ (IVA INCLUIDO)
Reservas: 975 27 10 07
689 18 90 22
www.restaurantecincora.es

EL ROYO Soria

BODEGAS PALACIO • VIÑA MAYOR

Celebra tu Navidad en

LA ISLA
CAFÉ

Cenas de empresa
Fiesta fin de año (entrada libre)

975 246 728
Calle Ronda Eloy Sanz Villa, 2, 42003, Soria

limpima
LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTOS DE SORIA, S.L.U.

LIMPIEZA DE:

- ✓ Comunidades de vecinos
- ✓ Garajes
- ✓ Oficinas
- ✓ Domicilios particulares

Tel. 660 414 161
mail: limpima@hotmail.com

SORIA SALUDABLE 2018

La dieta mediterránea premia a sus valedores en la provincia

SN. El Aula Magna Tirso de Molina acogió la entrega de los premios Soria Saludable, de la Fundación Científica Caja Rural (FCCR), en su edición de este año.

Un acto multitudinario al que acudió la subdirectora general de Protección del Patrimonio Histórico del Ministerio de Cultura y Deporte, Elisa de Cabo, quien con su presencia, daba el apoyo institucional del Gobierno al ciclo de otoño que cada año celebra la FCCR, y donde se reconoce

la labor de personas y entidades en pro de la Dieta Mediterránea y de una vida saludable.

El acto estuvo dirigido por el doctor Juan Manuel Ruiz Liso, director de la FCCR, quien destacó los valores de los galardonados, que fueron en esta edición Vicente Marín, el doctor Ricardo Martínez, la entidad Asovica, el colegio San José, así como los cuerpos de Policía Local y Bomberos de la capital. A ellos se sumaba la mención in memoriam a José Andrés Diago.



Carlos Martínez (izq.), Elisa de Cabo y Juan Manuel Ruiz Liso. /s.n.

→ elcollado

Unicef y Navalpotro

La Fundación Pedro Navalpotro ha renovado su compromiso con Unicef para continuar apoyando el acceso al agua de boca en regiones de África. En esta ocasión, la entidad soriana ha rubricado un acuerdo para sustentar el proyecto 'Agua, saneamiento e higiene en Níger', destinado a reducir la mortalidad infantil de aquel país africano, el de menor desarrollo humano del mundo. El proyecto contempla el acceso a fuentes de agua con las condiciones de higiene adecuadas, así como el saneamiento en escuelas, centros de salud y comunidades.

Centro de los Alimentos

La Subdelegación del Gobierno va a trabajar con los responsables del INIA en la potenciación de este Centro de investigación. Para ello va a solicitar al INIA la elaboración de un Plan estratégico para el Centro que contemple, entre otros objetivos, la estabilización del personal, la colaboración con la industria agroalimentaria, y la potenciación del trabajo conjunto con otras instituciones públicas.



Asovica 'bombardea' con vida el Castillo

Usuarios y familiares de Asovica-Fadess, acompañados por otros sorianos que respondían a su llamada, bombardearon las faldas del Castillo. Los artefactos que se lanzaron no destruyen, sino que están llamados a generar vida. El taller de 'Bombas de Vida' se basa en una técnica que busca propagar las semillas de las plantas, con una especie de 'bombas' en forma de bolas a base de arcilla y agua, que previamente han sido preparadas por los usuarios del taller ocupacional de Asovica Fadess. Con esta iniciativa, la asociación cerró con broche de oro las actividades que ha estado realizando este año en agradecimiento a la sociedad, con motivo de sus 25 años de andadura.

DONDE SIEMPRE



María Hernández

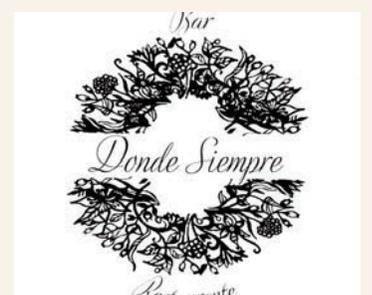
Hostelería con atención y cariño por banderas

Desde hace un año existe en Tardesillas un rincón donde uno puede evadirse del ruido y encontrar la mejor comida casera con todo el calor de hogar.

El servicio del bar-restaurant 'Donde Siempre' se extiende desde los desayunos hasta las cenas y la barra de almuerzos. Incluye los platos que tradicionalmente han servido a los sorianos para reponer energías: torreznos, callos y huevos fritos no faltan nunca. Carta que se completa con un servicio que pretende ir un poco más allá. Y lo consigue gracias a la persona que cada día se coloca detrás de la barra, María Hernández.

Ella se viste cada mañana con su mejor sonrisa, dispuesta a conseguir que la persona que entre en su casa salga con energías repuestas y una buena dosis de conversación. "Me gusta lo que hago y eso el cliente lo acaba notando. Aquí nadie se va después de comer, se quedan charlando o jugando la partida. Me encanta porque eso significa que se sienten como en casa", explica María.

En esta emprendedora se combinan juventud y pasión por la hostelería. Se reconoce como una especie de "camarera-psicóloga" que trabaja "16 horas al día" y que, además, se siente orgullosa de "prestar un servicio al pueblo y a todos sus vecinos". Aquí tienen su casa.



Teléfono: 975 18 82 21
Dirección: C/Eras de la Serna, nº 10, Tardesillas, Soria.
Facebook: Dondesiempre2017

TU VOTO VALE MUCHO

**LOS HABITANTES DE LANGA AUMENTA POR LAS GRANJAS**

CONTRA LA DESPOBLACIÓN. En el año 2017 la población de Langa de Duero ha crecido en 13 personas, gracias a las familias de los trabajadores de una nueva granja porcina. El número de habitantes había descendido en 126, de 2008 a 2016.



El sector porcino soriano es un referente de la actividad agraria de la provincia, es un referente nacional y cuenta con una interesante proyección económica de futuro.

¿Llega la agrofobia?

El debate sobre el desarrollo del sector porcino ha llegado a Soria. A las quejas de plataformas vecinales que rechazan la ubicación de granjas, ASAJA responde con una concentración de apoyo al sector porcino. Pero la provincia no puede perder el tren del desarrollo agro-ganadero y alimentario. Las 60 empresas del porcino de Soria generan más de 1.200 empleos directos. Se necesita sentido común.

Texto: PATXI VERAMENDI

La decisión del Ayuntamiento de Cidones de modificar las normas urbanísticas de la localidad, por el rechazo a la ubicación de una granja porcina, pero que en la práctica podría suponer la anulación legal de la actividad agrícola y ganadera, según ASAJA, “ha saltado todas las alarmas del sin sentido”, provocando una contundente reacción por parte de esta organización agraria, con la que quiere “cortar” un acoso “absurdo” y “demagógico” contra el sector porcino, que puede tener consecuencias serias para el sector agrario, por una agrofobia que no está en la realidad del sector y que se ha instalado en la “radicalidad”.

ASAJA, que ha recurrido el cambio de normas urbanísticas y usos del suelo en Cidones, también ha querido defender el sector porcino, dentro de su campaña anual ‘Estas Navidades consume y regala productos de Soria’, al elegir los productos derivados del cerdo.

El próximo 14 de diciembre, en la plaza de Herradores de la capital, hacia las 11:30 horas, ASAJA procederá al reparto de torreznos o chorizo frito, en un encuentro “festivo y positivo”, con el que se quiere potenciar los productos sorianos, como otros años han sido otros, por ejemplo la carne de cordero.

No obstante, ASAJA sí quiere



HERRADORES
by
LA ISLA
CAFE

Ven a
Herradores
y disfruta
con los tuyos.



*Esta Navidad
vermut, picoteo y copas*

Plaza Ramón Benito Aceña, 5, 42002 Soria, España.
Teléfono: 975 21 12 57

SOMOS TRASHUMANTES

con pan y vino se anda el camino

información
y
reservas
975 123 444


TRASHUMANTE
RESTAURANTE

SORIA
CONSULTORES

*Avenida Valladolid,
Nº8, Entreplanta
(Soria)*

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



UN SECTOR GANADERO Y ALIMENTARIO ESTRATÉGICO

EN EVOLUCIÓN CONSTANTE. La rentabilidad y la competitividad del porcino pasa por la creación de granjas suficientemente dimensionadas, en un sector muy regularizado con medidas medioambientales muy exigentes, por parte de la Unión Europea.

llamar la atención sobre las recientes actitudes de rechazo a la ubicación de granjas, concretamente en Cidones y Andaluz, basadas y alentadas por argumentaciones que no responden a la verdad, según ASAJA y el resto de organizaciones agrarias.

SENTIDO COMÚN

ASAJA recalca que puede entender rechazos y oposición a ubicaciones concretas de granjas, sobre los que los responsables tendrán que tomar una decisión, en base a la rigurosísima normativa que existe y al sentido común. Pero advierte del temor a una agrofobia suicida e irracional en la provincia de Soria.

De todos modos, en el caso concreto de la solicitud de la instalación de una granja porcina en el término de Cidones, en las cercanías del pantano; ASAJA lamenta que el Ayuntamiento no haya querido apoyar una solución de traslado de la ubicación, planteada por el ganadero emprendedor, a lo que el Ayuntamiento se ha cerrado en banda, asegura ASAJA.

Mientras plataformas como 'Por una Soria verde' o la Asociación Fueros de Andaluz denuncian los efectos de las granjas, por sus malos olores y una supuesta contaminación de los acuíferos y de emisiones de metano o nitratos; diferentes voces del sector porcino soriano insisten en la falsedad de ciertas afirmaciones -respecto a la conservación medioambiental-, y en la trascendencia económica y social para la provincia, del desarrollo del sector porcino.

La propia ASAJA ha elaborado



Protesta contra la instalación de una granja porcina en el término de Cidones.

un informe, en el que recuerda que 60 empresas de la provincia tienen una relación directa con el sector porcino, con una facturación de más de 175 millones de euros, que dan empleo directo a más de 800 trabajadores, a los que hay que sumar más de 250 trabajadores autónomos.

En su conjunto, señala el informe, el tejido en torno al sector porcino provincial ocupa a más de 1.200 sorianos de forma directa, y se estima que a más de otros 400 de forma indirecta (transporte, servicios, construcción...)

Tras destacar la "absoluta importancia" del sector porcino para la provincia y su futuro, por su peso en el desarrollo del medio rural, ASAJA también es cons-

1.600 empleos sorianos dependen de la actividad del sector porcino.

El diálogo y el consenso es el camino correcto que hay que seguir.

El medio rural necesita la producción agro-ganadera para mantenerse.

ciente de lo que hay que mejorar, de atender las demandas y preocupaciones sociales, pero "fuera de posiciones extremas y radicales".

Este parece que es el camino razonable que hay que seguir, el del diálogo y el consenso, porque el fortalecimiento del sector porcino en Soria es compatible con la sostenibilidad medioambiental o el turismo; y la actividad agro-ganadera seguirá siendo la principal actividad del medio rural soriano, y del que dependerá el futuro de los municipios sorianos. Por eso, todos los agentes agrarios destacan la importancia de que Soria no se descuelgue de la vanguardia ni del liderazgo del sector porcino, que traerá nuevas oportunidades económicas.

CAZUELAS, TAPAS Y ¡OLÉ



Óscar Tutor.

En el epicentro de la Navidad

Si la plaza Herradores es el corazón de Soria, lo es más aún cuando se acercan épocas festivas como la Navidad. Allí, en el Cazuelas, Tapas y Olé ("el Olé" como lo llaman cariñosamente los sorianos) unen a su oferta diaria de desayunos, almuerzos, comidas, raciones y tostas todo lo necesario para disfrutar de las fiestas navideñas.

Diciembre es el mes de las cenas, ya sea en familia, con amigos o con los compañeros del trabajo, y Olé tiene propuestas para todos los públicos. Con entrantes para compartir y un segundo a elegir entre carnes a la brasa y pescado, Olé ofrece menús para grupos desde los 24€ a los 34€. Pero si vuestro momento es la comida, Óscar Tutor, gerente del restaurante, recomienda el asado. Todo, como no podía ser de otra manera, con cava para brindar y dulces navideños.

En Cazuelas, Tapas y Olé tampoco paran los días festivos. Ya tienen preparado el cava para Nochebuena y Nochevieja, e incluso para el día 22 por si hay algo que celebrar. Para los días de Navidad, Año Nuevo y Reyes han elaborado menús degustación en su salón para 65 comensales. Y la fiesta en Olé se alarga en las noches navideñas con el mejor ambiente, primeras marcas... "y sin subir los precios", destaca Óscar.



Estas Navidades, tu comida de familia, amigos o empresa en **Restaurante Santo Domingo II.**
Gastronomía Con Añete
975 21 17 17

Restaurante - Asador

Ecus

C/ Numancia 6 - 42001 - Soria

Especialidades

Cochinilla Asada • Cordero Lechal Asado • Chuletillas a la Parrilla
Tabla de Ibéricos • Riñones a la Parrilla • Pulpo a la Gallega
Carnes Rojas

Asados de encargo y para llevar
Reservas y pedidos: 975 221 058
www.restauranteecus.com



C/ Marqués de Vadillo 5 - Soria
Tfnos: 975 240 815
y 975 225 255

Ólvega estrena diciembre con el Primer Master Chef sobre cocina micológica

La ruta por el monte, la exposición de setas y la feria con productos agroalimentarios completan el programa de setas.

J.J.A. Ólvega ha estrenado diciembre con la micología. Tras varios años sin desarrollarse el programa, la población ha registrado una gran actividad con salida al campo organizada por la Asociación Micológica de Ólvega y una recolección de ejemplares micológicos que han permanecido expuestos durante estos días en el Centro Social de Ólvega, y contemplados por muchos vecinos y gentes de la comarca del Moncayo.

El presentador Javier Segarra fue conductor del certamen local.

En el programa de estos días, especial aceptación ha tenido la feria con productos agroalimentarios de la comarca, la degustación de torrezno por parte de la empresa chacinera Sierra de Toranzo, y una degustación de arroz con setas. La novedad de este programa ha sido la primera edición del concurso ÓlvegaChef, en el que ocho chavales, de varias asociaciones locales, demostraron sus habilidades en la cocina en un acto conducido por el presentador y showman aragonés Javier Segarra. Después fue el turno de los mayores, e integrantes de varias agrupaciones presentaron sus creaciones en platos micológicos.



SUSO JIMENO PARTICIPA EN EL MARIDAJE DE SETAS Y CERVEZAS EN ARANDA CON JUAN CARLOS BENITO
El Cintora de El Royo desarrolla las XXXII Jornadas de Degustación de Platos de caza

El restaurante Cintora de El Royo deleita con cecina de ciervo y jabalí; paté de perdiz con confitura de rosas; crepes de paloma y compota de manzana; risotto de tricholoma y caldereta de conejo; canelón de repollo con corzo y crema de champiñones; silla de liebre con asado de patata y castaña; sopas de ajo, senderilla y faisán; y, como postre, queso, membrillo y helado de hojaldre. El menú se puede degustar los fines de semana hasta el 16 de diciembre. El Chef del Cintora, Suso Jimeno, participó el pasado 22 de noviembre en el maridaje de setas y cerveza Mica en el restaurante El Sabor del 51 de Aranda de Duero con David Izquierdo y el soriano Juan Carlos Benito.



La XI Feria del Acebo en Oncala potencia los talleres, repostería, conciertos y el Belén Viviente

La pista de patinaje supondrá un atractivo para los visitantes que podrán disfrutar de las rutas guiadas al acebal y de los puestos de venta de centros ornamentales.

J.J.A. La Feria del Acebo y el adorno navideño en la población de Oncala vive su undécima edición del 6 al 8 de diciembre con un programa que mantiene actos de anteriores años, e incorpora otros nuevos como el concierto de 'Numancicos para Navidad', que se hará el viernes 6 a las 12:30.

Desde la Mancomunidad Tierras Altas de Soria y el Ayuntamiento

de Oncala se han mantenido a las rutas al acebal durante los tres días y los talleres de elaboración de centros de acebo. El taller de repostería navideña a cargo de Jorge Toyos será el jueves día 6 de 17:00 a 19:00, y uno de los eventos más característicos del programa sigue siendo el Belén Viviente que será el sábado 8 a partir de las cuatro de la tarde, escenificación que terminará con

los fuegos artificiales. Destacado uso se da también a la pista de patinaje, para uso de mayores y pequeños.

Los talleres de acebo están siendo muy demandados por la población y fueron la gran atracción en el stand de Soria en Intur, por parte de quienes visitaban el espacio con diferentes sesiones prácticas dentro de la proyección turística de Tierras Altas.



**VENTA
NUEVA**

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor / 975 183251 / www.hostalventanueva.com



yagüe
Materiales para la Construcción

**Materiales de
Construcción**

**Soria
975 232 321**

**San Leonardo de
Yagüe
975 376 101**



El alcalde de Ágreda, Jesús Manuel Alonso, junto a una plantación de cardo. /S.N.



Juan Manuel Ruíz Liso inauguró la última edición del Cardo Rojo. /S.N.



Las Jornadas de 'Alimentos Locales' reúnen una muestra de producto de calidad. /S.N.



Los regentes del Bar Los Arcos consiguieron en 2017 el premio a la mejor tapa. /S.N.

Ágreda se llena de gastronomía con las décimas Jornadas del Cardo Rojo y 'Alimentos Locales'

El Concurso Nacional de Platos con Cardo Rojo se realizará el sábado 8 de diciembre. En el programa hay maridaje con vinos y los monólogos de Agustín Jiménez. Del 10 al 12, la quinta edición 'Alimentos Locales' reunirá a los Campeones de España de pinchos y tapas.

J. A. Ágreda vive una intensa primera quincena gastronómica, con las décimas Jornadas del Cardo Rojo, del 5 al 9, y la quinta edición de Alimentos Locales, del 10 al 12 de diciembre.

En el programa de la décima edición, el Concurso Nacional de Platos con Cardo Rojo volverá a ser una de las citas con más expectación, el sábado 8 de diciembre. La oferta se complementa con actividades como una 'sacada' de cardos el jue-

ves 6, y masterclass a cargo del chef Manuel Canal el viernes 7, y rutas por las huertas árabes. Arrancará el programa una conferencia sobre la biomasa y el uso energético del cardo, a cargo de la investigadora Marina Sanz.

En su décima edición, estas jornadas quieren también poner en valor el genuino proceso de cubrimiento de los cardos, una práctica exclusiva de Ágreda. Los ejemplares se cubren en un cantero o pirámide de tierra de un metro y medio de

altura aproximadamente, un proceso costoso y laborioso a la par que esencial para que el cardo rojo tome su color característico, madure, pierda amargor y presente unas pencas más suaves.

Dentro del programa destaca también Maridaje de Platos de Cardo Rojo de Ágreda y vinos, el día 7, y los Monólogos con Agustín Jiménez el sábado 8.

Del 10 al 12 de diciembre, Ágreda acogerá la quinta edición de 'Alimentos Locales', cita gastronómica

en la que se mostrarán los productos de calidad de la provincia de Soria.

Para esta ocasión, Agralco Formación, con el Ayuntamiento de Ágreda y otras entidades, han programado ponencias, clases magistrales, degustaciones, talleres infantiles, exposición de productos, con las jornadas profesionales, los días 10 y 11 de 16:00 a 20:00 horas, impartidas por los actuales Campeones de España de Pinchos y Tapas de Casa Pedro de Zaragoza. El miércoles 12, Charo Val, de La Alacena del Gourmet; y José Tazueco, de Saboya 21 de Tarazona, realizarán talleres infantiles y un curso de cocina para mujeres en el Día del Gusto y Producto.

EMBUTIDOS LA HOGUERA



Teo Martínez, director gerente

“Nuestra empresa garantiza toda la trazabilidad”

En la empresa de Embutidos La Hoguera de San Pedro Manrique el periodo navideño es uno de los más importantes del año en las ventas. “principalmente por el jamón”, como apunta el gerente de la industria, Teo Martínez. Son muchas las familias que confían en La Hoguera durante todo el año, y en momentos tan especiales como los de La Navidad, y ahí está la gama de productos que oferta la industria, como chorizos, lomos o el tan demandado Torrezno de Soria.

“Nuestra empresa garantiza toda la trazabilidad del producto”, explica Martínez, haciendo referencia al seguimiento de todo el proceso, desde la crianza del cerdo, a la elaboración de los productos y su preparación para la venta lo que hace a La Hoguera ser una referencia en el sector chacinero, manteniendo la elaboración artesanal tan demandada por quienes gustan de sus productos.

Con una facturación de 24 millones de euros y unos noventa puestos de trabajo, la presencia de La Hoguera en San Pedro Manrique y Tierras Altas sigue siendo fundamental para el mantenimiento y proyección de la comarca a través de una empresa implicada en el presente y futuro de la zona.



C/ Carrera Mediana 9.
975 39 80 00
www.lahoguera.es
San Pedro Manrique (Soria)

Campus Deportivo Navidad 2018

FECHAS: 24,26,27,28 y 31 de diciembre 2,3 y 4 de enero
HORARIO: 11:00 a 13:00h **LUGAR:** Polideportivo de Las Camaretas

Turno 1: 24-26-27-28 de diciembre **Turno 2:** 31 de diciembre y 2-3-4 de enero

Destinatarios: niños y niñas de 8 a 12 años (2010-2006)
PRECIOS: en función de los días y del empadronamiento

Deportes a practicar:
Fútbol Baloncesto Balommano Voleibol Badminton Frontenis
Deportes alternativos Hockey Lacrosse Gymkhanas deportivas

INSCRIPCIONES HASTA EL 18 DE DICIEMBRE

LUGAR:
AYUNTAMIENTO DE GOLMAYO
OFICINA DE PROXIMIDAD EN EL CENTRO CÍVICO DE LAS CAMARETAS (los martes)

Golmayo

Agralco Formación ALIMENTOS LOCALES V LO MEJOR DE ESPAÑA

Lugar: PALACIO DE LOS CASTEJONES DE ÁGREDA

Día 10 diciembre: La Mar de Pincho
-16:00 a 20:00 Jornada formativa a cargo de CASA PEDRO
-20:00 Degustación de productos de calidad de Soria para todos los inscritos a las jornadas formativas

Día 11 diciembre: Tradición en el Plato
-10:00 a 13:00 Master Class Cafetería
-16:00 a 20:00 Jornada formativa a cargo de CASA PEDRO
-20:00 Degustación de Productos

Día 12 diciembre: Día del Gusto y del Producto
-10:30 a 13:30 Talleres infantiles dirigidos por los Chef José Tazueco y Charo Val
-17:00 a 20:00 Curso de cocina para las Mujeres del Monzayo dirigido por los Chef Charo Val y José Tazueco

Inscripciones Tfno 976 64 76 12

CASA PEDRO: CAMPEONES DE ESPAÑA 2018
XIV Concurso Nacional de Pinchos y Tapas
Ciudad de Valladolid con 'La mar de pincho'

ORGANIZA: Diputación de Soria Ayuntamiento de Ágreda

COLABORA: AGREDA Ayuntamiento de Ágreda La Alacena del Gourmet Charo Val Saboya 21 Tarazona José Tazueco

Colaboradores: Allianza Seguros Euro-Toques

la opinión



EL SERVICIO DE BASURAS DEBE TENER UN CONTRATO CON GARANTÍAS

EL AYUNTAMIENTO DE SORIA no puede ni debe permitirse que la prestación de un servicio tan importante dependa de un acuerdo entre el equipo de gobierno y una empresa privada. Debe hacerse, como marca la ley, con un contrato público que garantice la mejor prestación del servicio y un precio acorde a mercado.

El lector



ROBERTO
VEGA

Chicas, chicos y deporte

Nuestra sociedad evoluciona. Abuelas, madres, hijas y nietas construyen el mundo y, partiendo de una situación de normalidad, cuando hablan describen situaciones diferentes: la abuela hacía ejercicio acercando al tajo la comida del abuelo mientras que la nieta acude al gimnasio.

Últimamente me he aficionado como espectador participativo al balompié cede provincial que se celebra los fines de semana en unas instalaciones que desconozco si se llaman ya, o llamarán, "José Andrés Diago". Como padre afirmo que aquellas condiciones, dar patadas al balón en las eras cuando las porterías eran 4 piedras, son radicalmente diferentes a las de estos estudiantes de 4º ESO que disponen de entrenador, se desplazan por hierba artificial, usan buen calzado y se cambian en unos vestuarios.

En el pasado Cross de Valonsadero (25 años de sudor, sudor y lágrimas) la joven keniana campeona absoluta le confió a Irene, otra joven y traductora que la Delegación Soriana de Atletismo emparejó en el control de dopaje y que sólo se separaron cuando a Gloria se la llevaron para Madrid, le confió que entrena tres veces al día.

¡Oh, aroma poderoso de todos los Deportes! ¿Cuándo dejarán de coincidir Valonsadero y Numancia el mismo día, en casa y a la misma hora?

Roberto Vega,
entrenador de base.

La carta

A vueltas con la libertad de expresión

Vivimos tiempos complicados para la libertad de expresión. Los maestros de la ingeniería social pretenden cambiar el ADN de nuestra sociedad en algo tan fundamental como la manera en que pensamos y nos comunicamos. Una doble pinza que nos atenaza por un lado con lo políticamente correcto y por el otro con denuncias por ofensas de lo más livianas. Son tantos los ejemplos que

me resulta difícil decidir por cual empezar pero si tengo clara una cosa, aquí no vale postularse de un lado u otro en función de cada caso. Defender la libertad de expresión de quien piensa como yo no tiene ningún mérito, lo importante es defender el derecho del otro a decir o hacer algo que no nos gusta o directamente nos ataca. Los límites, que poco a poco se van estrechando, siempre han sido las inju-

rias, las calumnias y las amenazas.

Comenzaremos por el Congreso, por ser el sitio donde todos estamos representados, donde a su presidenta le disgusta que se usen palabras como golpista o fascista. El uso de esos términos y de formas tan particulares como las de Gabriel Rufián están en el centro del debate. Lo cierto es que todos debemos tener libertad para expresarnos tal y como somos lo cual permite tener una idea bastante nítida de quién es Rufián. El que sea faltón que hable como un faltón, quien sea un remilgado que hable como un remilgado y quien sea un idiota que se muestre como un idiota.

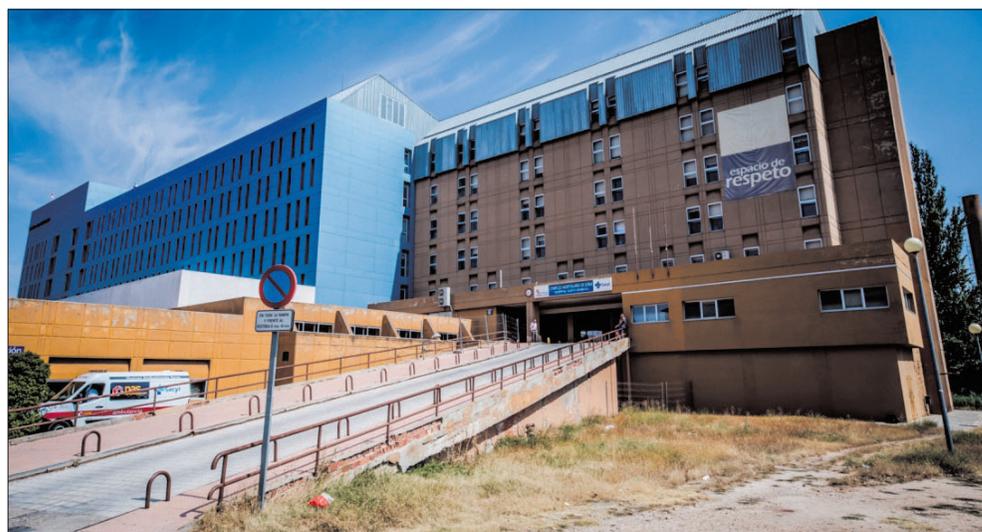
El otro tema que ocupa minutos de debate es la denuncia al humorista Dani Mateo por un de-

lito de odio por sonarse los mocos con la bandera de España. Te puede parecer irrespetuoso o de mal gusto pero nunca un acto así debería terminar con alguien en el banquillo. Además aquí juega el agravante de que se trata de una creación artística. Si la libertad de expresión es un derecho fundamental de todos los ciudadanos debe serlo aún más para humoristas, músicos, escritores...

Sobre los creados cae ahora otra maldición que intenta imponer que no se puede disfrutar de una buena obra si su creador es una mala persona. Malos tiempos para la libertad de expresión.

Sergio García,
director de Soria Noticias.

Rectificación



Las armas de Soria sí funcionan contra el ictus

REDACCIÓN
SORIA NOTICIAS

La sanidad soriana debería mejorar en muchos aspectos. Los hándicaps de la provincia son de sobra conocidos por todos. Pero también es cierto que los sorianos deberíamos sentirnos orgullosos de otros puntos que pasan más desapercibidos entre la sociedad en general.

Uno de ellos es la respuesta frente al ictus, una de las causas más importantes de incapacidad permanente del adulto y la tercera causa de muerte en nuestro país. Al contrario de lo que se señala en la edición impresa de este medio, que reza que "Si alguien, sea soriano o no, tiene la mala suerte de sufrir un ictus dentro de las fronteras provinciales se percatará enseguida

de que se encuentra desarmado frente a esta patología", Soria está "altamente preparada para dar respuesta al accidente cerebrovascular", según las palabras del equipo de neurólogos del Hospital Santa Bárbara de Soria.

Desde febrero del año 2011 la sanidad de Soria cuenta con un neurólogo disponible las 24 horas del día, "somos pioneros en disponer de guardias localizadas y cada uno de nosotros debemos estar localizados durante 10 días al mes". También en ese año se instauró en Soria la fibrinólisis, tratamiento vital para los que sufren un ictus, algo que llegó aquí "mucho antes que en otras provincias de la Comunidad".

Es cierto que en esta provincia no se dispone de Unidad de Ictus, como sí ocurre en Burgos. También es cierto que se producen traslados de Soria a esa provincia vecina. Pero, volvemos a las palabras de los especialistas, "solo se trasladan los casos más graves, los candidatos a trombectomía mecánica, que suponen menos del 1% del total".

Además, si se mantiene la línea de las comparaciones, en Burgos la que persona que sufre un ictus se destina directamente a la Unidad de Ictus, mientras que en Soria pasa a la UCI, lugar donde está de más señalar el estricto control médico al que se somete.

Una de las causas del ictus es la fibrilación auricular, que padecen más las personas mayores, por lo que es una patología de gente de más de 70 años por regla general. Soria tiene 88.903 habitantes y 18.003 tienen 70 años o más, es decir, el 20,25% de los sorianos pueden considerarse grupo de riesgo ante el ictus.

Con los datos en la mano, el equipo de Neurología del Hospital Santa Bárbara de Soria, recuerda a los sorianos que, ante cualquier síntoma, "acudan a los servicios médicos o de emergencias de la provincia". Porque según lo ya mencionado, las armas de Soria sí funcionan frente al ictus.

Soria Noticias pide disculpas a los afectados por la información publicada (página 3 del número 62 del periódico gratuito Soria Noticias - EPCYL correspondiente a la segunda quincena de noviembre) así como a nuestros lectores, y -de una manera especial- a los profesionales que trabajan día a día por ofrecer a los sorianos el mejor servicio sanitario posible.



UN REPARTO DE BENEFICIOS QUE GENERA MUCHAS PREGUNTAS

EL C.D. NUMANCIA decidió repartir 3,5M€ en dividendos. El club no deja de ser una Sociedad Anónima que hace lo que quieren sus dueños pero es evidente que en Soria el Numancia es mucho más. La afición mira con recelo a los nuevos propietarios y descapitalizar el club no ayuda a generar confianza.

En alocución a la Nación, interrumpiendo la sacrosanta información futbolera, comparece el Presidente-doctor Pedro Sánchez, para explicarnos, como si de un discurso de Ciudadanos se tratara, que el orgullo patrio ha sido reparado tras siglos de infamia tras la ocupación de Gibraltar por parte de la pérdida Albión. Nos cuenta, tras la salida de Reino Unido de la UE, que nada de nada podrá hacer ésta en territorio gibraltareño sin que España consienta. Menudo cuento. Resulta que en el tratado del Brexit, que es lo realmente vinculante en materia de este divorcio ya consumado, por ningún sitio de sus 585 páginas se menciona siquiera a España. Para tapar las vergüenzas de la falta de políticas exteriores de un Presidente cuya única relación con el exterior consiste en

La ventana



Mª JOSÉ FUENTES

El Peñón

coger el avión presidencial y correr la canariola a costa de los sufridos ciudadanos, nos vende que los documentos añadidos al tratado tienen el mismo estatus que el propio tratado, cuan-

do sabe de sobra que éstos no son más que una declaración política que plasman una voluntad, pero que no son vinculantes. Ya se ha encargado May de hacerle aterrizar de una colleja, explicando claramente que la soberanía de Gibraltar, ni ha cambiado, ni cambiará. Hubiera sido bonito si la intención se hubiera recogido en el tratado, pero Sánchez ha levantado el veto, ha claudicado y ha apoyado un tratado en el que para que no parezca una bajada de pantalones, le han confeccionado una excusa en forma de una declaración complementaria para permitirle salvar la honra. La suya no sé, porque para salvarla hay que empezar por tenerla, pero la de los españoles vuelve a ser arrastrada por los suelos.

Mª José Fuentes, concejal del PP en el Ayuntamiento de Soria.

Desde Variena



CARLOS LAFUENTE

Nada es para siempre

De las cosas que no sirven para nada y sólo producen gastos hay que deshacerse. Y cuanto antes. Lo mismo pasa con las instituciones: hay algunas que enriquecen la vida en sociedad como la propia democracia, otras que son necesarias para el modo de vida que hemos elegido, como el sistema parlamentario, y otras que son un mal menor pero también necesario como el sistema de elección en la Ley electoral.

Pero hay otras que no sirven para nada (o para nada bueno) y es mejor prescindir de ellas como la monarquía española.

Es obvio que el rey emérito se ha hecho súper rico desde el trono, y trabajando nadie se hace rico.

Es obvio que su moralidad dejaba mucho que desear engañándonos TODA la familia real como si fueran una dechado de virtudes, cuando su historia es una historia de cuernos y desavenencias (como la de muchas familias).

Y es obvio que el actual rey y su corte de nada nos sirven. Ya no existe el NO-DO y por tanto ya no hacen falta las crónicas reales. Y a la democracia no le aporta nada. Y a la convivencia tampoco. Y si es el símbolo de la unidad de España, pues hace aguas por todos los lados.

No estoy en contra de la monarquía, pero si de nada sirve a la sociedad de la que vive ¿para que la queremos?. Pues república, ¿o no?

Carlos Lafuente, empleado público y contertulio.

Gracias, de nada



Todos conocemos la importancia de la responsabilidad para con nuestros actos y por ello actuamos de una manera o de otra, es decir, la norma nos mueve o bien porque estamos de acuerdo con ella, o bien porque no nos gustan las consecuencias que podemos tener al incumplirla.

Ahora bien, esto parece que no pasa en la gestión política, desde el nivel estatal al local, cuando por ejemplo construyen un submarino mas grande que el muelle, pero no pasa absolutamente nada, y la responsabilidad política es "cero".

O cuando hacen una superestructura en medio de un lugar inundable y protegido como es la CMA, donde incluso ha habido sentencia del tribunal constitucional constatando la aberración, pero que nada, lo mismo, "cero" responsabilidades, los últimos responsables de decidir sobre esto, sin problema alguno.

Y no va a ser menos Soria, donde levantan

El Zaguán



CASANDRA GONZÁLEZ

Inmunes

tamos y volvemos a levantar las calles una y otra vez, sin parecer que haya un orden, o compramos un montón de bicis no precisamente baratas para luego casi regalarlas y también hay "cero" responsabilidad.

Parece que los políticos se transforman en su manera de gestionar, es decir, no me imagino que un político en su casa se haga un garaje

donde no le cabe el coche, o se compre mil quinientas camas cuando solo va a dormir en una.

Se que en la gestión de una administración pública hay que dar servicios que son deficitarios y no se busca el beneficio sino garantizar una calidad de vida básica para todos, pero esto se puede hacer mejor y no se hace porque no hay responsabilidad.

Ser político les pone un chaleco de inmunidad que les permite hacer prácticamente cualquier cosa que no harían en su casa porque ahí si que tendrían responsabilidad. Los demás tenemos responsabilidad por nuestros actos, una jueza que se equivoque tendrá que responder, un periodista tendrá que retractarse, un médico tendrá que indemnizar y así en un largo etcétera, pero un político solo tendrá que volver a presentarse a las elecciones a ver que tal.

Casandra González, jurista que oposita.

#CRSdigital

personas | caja | futuro



PREPARA



DOS, LISTOS, YA. #



en juego



EL SÉNIOR FEMENINO DEL BALONMANO ÁGREDA ASUME EL LIDERATO EN ARAGÓN

LAS GUERRERAS DEL MONCAYO vencieron (32-19) el pasado sábado 24 de noviembre a La Jota, su perseguidor más inmediato, y son más líderes (11 puntos), con una diferencia de dos respecto al segundo, de la Primera Nacional Femenina de Aragón. Justo acaban de iniciar ahora la segunda vuelta de la Liga.



El Club Soria Baloncesto, en una foto de grupo durante una de sus sesiones en el IES Castilla. /SORIA NOTICIAS

CLUB SORIA BALONCESTO

2

DE DICIEMBRE

Mientras se acontecía el debut del CSB en la Primera Masculina de CyL, también se realizaba en el San Andrés la presentación oficial de todos los equipos que conforman la entidad.

LA COPA

EL CSB SE TOMA LA MEDIDA

Aunque se despidieron de la Copa, el CSB pudo medirse en ésta al CB Filipenses y al Venta de Baños, "los dos equipos más fuertes de la Liga".

12

Y FERNANDO FLORES

El entrenador del CSB 'Soria Ciudad del Deporte', Fernando Flores, cuenta con 12 jugadores en su plantilla.

EL CLUB SORIA BALONCESTO SITÚA NUEVAMENTE A LA PROVINCIA EN UNA CATEGORÍA NACIONAL

Epona relincha y el CSB se estrena en la 1ª Masculina de Castilla y León

Guiados por Fernando Flores, el Sénior del 'Soria Ciudad Europea del Deporte' jugará "a correr, a tirar, a robar, a pasarlo bien y, sobre todo, a defender muy arriba". Los blanquinegros recogen el testigo del Calasanz.

BERNAT DÍEZ
¿Preparados, listos? El Club Soria Baloncesto, 'Soria Ciudad Europea del Deporte', está preparado para asaltar la Primera División Masculina de Castilla y León, debutando el pasado 1 de diciembre ante el CB Filipenses en el Polideportivo San

Andrés. Más de 10 años después, Soria vuelve a tener representación baloncestística en una categoría nacional: el CSB recoge el testigo del antiguo Caja Rural Calasanz. Epona, la yegua grabada a fuego en el pecho de la militancia soriana, trotará por las canchas castellanas

y leonesas. Fernando Flores, mánager y coordinador del CSB, enseña el camino a seguir.

En la cuarta temporada desde que se crease el club de baloncesto soriano, presidido por Antonio Castilla, llega el mayor de los retos para el CSB. La escuadra soriana intenta-

rá seguir haciendo historia de cara a la campaña 2019-20, pues "quiere inscribir a un equipo femenino en competición nacional, recogiendo el testigo del exitoso BSF Madera Pino Soria", ha manifestado Castilla.

Aitor, Alfonso, Álvaro, Carlos, Jean Carlos, Pablo Larreina, Pablo Pontón, Rafael, Rubén, Sergio Blanco, Sergio Domínguez, Wagner y Fernando Flores relanzan a Soria en el apartado baloncestístico. Ellos son los encargados de devolver a Soria a una categoría nacional del baloncesto. Bocado a la Primera división Masculina de Castilla y León, "la máxima competición a nivel autonómico", destaca Flores, quien también subraya que "estamos a un

paso de la Liga EBA".

Había "ganas de empezar" porque el CSB 'Soria Ciudad Europea del Deporte' llevaba entrenando "desde septiembre". Muchas sesiones acumuladas en una espera que se ha hecho eterna. Esas "ganas tremendas" por arrancar ya son historia, como la que empieza a enladrillar la estructura blanquinegra, la cual sólo pudo disputar cuatro partidos antes de meterse de lleno en la 1ª Masculina de CyL. Flores considera que gestiona un equipo apto "para competir" en una división "muy fuerte". En esta categoría se va a competir desde el primer partido hasta el último".

Este CSB, el cual se tomó sus me-

Hostal **
Goyo Garray

descubre
la calma
INTERIOR

SORIA turismo rural alternativo

C/ Garrejo, 9. Garray * Tfno. 975 05 25 23



grupo
adasa
desde 1848

Pol. Ind. Las Casas, C/C
Parc. 225 - Soria
Tel. 975 226 672

COMPRA LAS
COCINAS MÁS
ACTUALES
Y EFICIENTES DE
MANERA CÓMODA
CON ADASA.



Campsa gasóleo
REPSOL

GAS home SL
gas power

Pol. Ind Las Casas
C/ R Parc 294
975 23 08 53



EL NUMANCIA HACE OFICIAL EL FICHAJE DE DERIK OSEDE

HASTA 2020. Tras unos días entrenando con el primer equipo, Derik Osede (21 de febrero de 1993) ha convencido al cuerpo técnico numantino y a la dirección deportiva y firma por el CD Numancia para lo que resta de temporada y una más, es decir, hasta junio de 2020. Puede ejercer de central, lateral o mediocentro.



didadas en una situación real dentro de la Copa de Castilla y León, tuvo "la suerte" de enfrentarse "a los dos equipos más fuertes de la competición", el Venta de Baños y el CB Filipenses, contra el que debutaron en Liga.

EL DECÁLOGO

¿A qué intentará jugar el equipo de Fernando Flores? El místico analiza que "jugaremos a correr, a tirar, a robar balones, a pasarlo bien y, sobre todo, a defender muy arriba". El 'pressing', seña de identidad de los sorianos en una categoría de nivel.

Fernando Flores va habituándose a Soria. Desembarcó en la capital hace dos años y está "muy contento en el club y en la ciudad". Asegura que ambas le están "tratando muy bien". Soria le encanta, "un sitio pequeño, atrayente y atractivo". El CSB deposita toda su confianza en su místico, el que les hará debutar y competir en la máxima división castellana y leonesa de baloncesto. Flores, un hombre de baloncesto, marca el principio.

LOS OBJETIVOS

Confianza ciega en Flores, quien apuesta por "ganar el máximo número de partidos posibles" de cara a la temporada 2018-19. Sin marcarse "una meta" fija, "si ganamos sólo un partido -que espero que no sea así- pues será perfecto, ya que es nuestro primer año", desvela el preparador del CSB. "Tenemos la responsabilidad de mantener el listón y de ser el espejo de los equipos de abajo, los que han de ir subiendo hacia arriba", asegura Flores. No se hable más: Soria vuelve a estar de dulce en el baloncesto.



Dani Nieto sujeta una persiana a medio abrir en el estadio de Los Pajaritos. /SORIA NOTICIAS

EL ATACANTE BALEAR, QUIEN YA SE EJERCITA SOBRE EL CÉSPED, VA DEJANDO ATRÁS SU GRAVE LESIÓN

Dani Nieto, el mejor regalo de Reyes para este Numancia

BERNAT DÍEZ

La persiana a medio abrir. Dani Nieto va apreciando una cálida luz al final de su particular castigo por la UCI. Tras cinco meses en el dique seco -se rompió el ligamento cruzado anterior este verano en el

último entreno del Numancia de Arrasate-, el balear se lanzó a los exteriores de Los Pajaritos, a realizar carreras continuas, el pasado lunes 19 de noviembre. Se 'estrenaba' un Dani Nieto, quien puede ser el 'primer fichaje' de invierno de este Nu-

mancia. El mejor regalo de Reyes.

La vuelta de Dani Nieto cada vez está más cerca de producirse. Mientras López Garai, que tiene pensado ubicar al '10' en la mediapunta, el jugador vertical de las Baleares va acortando plazos en su recupera-

ción. La parte principal de sus labores en el gimnasio "ya la tengo prácticamente acabada", avanzaba a Soria Noticias. Ahora, empiezan los "ejercicios" en Los Pajaritos. Está "muy contento" porque tiene "sensaciones muy buenas". Todavía "es pronto". Ni él ni López Garai, quien le espera como agua de mayo, se marcan una fecha predeterminada para su debut en Segunda, pero espera "entrenar con el equipo a mitad de diciembre".

Tuvo "muy mala suerte y muy mala pata", ya que se 'partió' en el último entrenamiento de la pasada temporada 2017-18, aún con Jagoba Arrasate a bordo. Precisamente con el vizcaíno, Nieto gozó de pocas oportunidades. Se tuvo que conformar la pasada campaña con menos de 1.000 minutos. Por eso, con la llegada de López Garai, en un "nuevo estilo", se le abrió el cielo. Cayó cuando no tocaba y "me supo mal". Además, "el pasado es pasado", subraya.

Desea que López Garai le diga pronto "lo que espera de mí". Asegura encontrarse "más cómodo en la mediapunta por mis características de juego", pero puede seguir desempeñando sus funciones en los extremos. El regreso del balear "es un regalo de Reyes para mí mismo".

→ el cronómetro



www.sorianoticias.com

IV Spain Long Distance se disputa en Ocenilla

El 8 de diciembre, la localidad de Ocenilla, dependiente del Ayuntamiento de Cidones, acoge la IV Spain Long Distance. Una prueba de vehículos sin motor tirados por perros que se caracteriza por las largas distancias que cubren los equipos participantes.

Del Vigo, a las puertas del Nacional de judo

El pasado 24 de noviembre, Jorge del Vigo, del Judo Club San José, acudió a Lugo para pelear por la Fase de Sector Oeste del Campeonato de España Senior de Judo. El soriano se quedó a las puertas de entrar en la Fase Final, pues no superó la última prueba.

César Palacios renueva hasta 2023

El CD Numancia de Soria y César Palacios han llegado a un acuerdo, por el cual el director deportivo numantino amplía su relación con el club durante cuatro temporadas más, es decir, hasta junio de 2023. "El Numancia merece la pena", aseguró.

Dani Mateo repite en un Europeo de Campo a Través

Dani Mateo Angulo estará en el próximo Europeo de Campo a Través, que ha de celebrarse en Tiburg (Holanda) el próximo 9 de diciembre. El 'Embajador de Almazán' acude por segunda vez seguida (2017 y 2018) a dicha prueba continental.

Bar Teruel
975 22 58 03 AVENIDA MARIANO VICEN 2
680 968 171 42003 SORIA

MONTE PINOS
Agua mineral natural • Natural mineral water
Fuente de Vida

sori **asesores** Un equipo profesional multidisciplinar de asesoramiento a empresas e instituciones

C/Nicolás Rabal, 23-C 1º - 42003
Teléfono: 975.230.003 | 975.230.015 | Móvil: 627.497.859
info@soriaasesores.es

CONSTRUCTO, S.A.

LAS MEJORES MARCAS
EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS

Placo SAINT-GOBAIN, Keraben, weber SAINT-GOBAIN, KERAKOLL, TAU CERAMICA, cerámicos aporica

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


enjuego#cantera#

FITNESS MARINA LORENZO



Marina Lorenzo entrenando en las instalaciones de "La Nave". /S.N.

La Pocahontas soriana lleva su estilo de vida "hasta el extremo"

Marina Lorenzo, la deportista soriana que se ha tatuado a la la princesa Disney, vive por y para el deporte (entonándose muscularmente) mientras se prepara para ser Guardia Civil.

BERNAT DÍEZ
La de Marina Lorenzo Martínez es un alma libre y "guerrera". Como la de quien canta 'Colores en el viento'. La Pocahontas soriana de 27 años lleva tatuada en su muslo a la princesa indígena de Disney, la cual muestra "una forma atlética" y "rompe con los estereotipos de Cenicienta o Blancanieves". Pocahontas siguió a su corazón y a su brújula; a Marina su brújula personal siempre le señala el deporte, "mi estilo de vida, y me

encanta que lo sea". Igual que Pocahontas, la soriana es fiel a sus principios, a sí misma.

A nivel de competición, practica un deporte poco explotado en Soria: el Fitness. "Más que nada es un estilo de vida: hacer deporte o cuidar la alimentación". Otra manera que tiene Marina de entender su paso por este mundo. "Lo que pasa es que hay algunas locas como yo que lo llevamos al extremo hasta llegar a competir", reseña. Ha competido cuatro ve-

ces en Madrid, y en una de esas pruebas se colgó una medalla de bronce. En el Fitness "analizan hasta el mínimo detalle", desde "el bikini que llevas, hasta la postura, pasando por el tinte que te hayas dado, la belleza facial o los músculos", define la soriana. Ha de cumplir con esos requisitos: "Demostrar a la gente lo que has trabajado en el gimnasio", explica.

En el apartado personal, Marina, quien está realizando prácticas en la Guardia Civil de Ágreda, se considera "alegre, tranquila, cabezota, entusiasta, competitiva y optimista". Desarrolla sus músculos y trabaja su cuerpo hasta dejarlo exhausto. La cultivación de su organismo no está reñida con su feminidad: "Puedes exhibir músculos sin perder ni una gota de feminidad. Me pongo habitualmente mi chándal, pero los días de fiesta luzco mis 'taconazos', la minifalda o lo que haga falta", defiende.

No le cuesta vivir por y para el deporte extremo, porque "cuando algo te apasiona no cuesta, lo disfrutas", desvela la futura Guardia Civil. Convierte su alimentación saludable, su dieta, "en un hábito de vida". El logro de "resultados" personales y deportivos la empujan a seguir y a no desviarse del camino que ella misma se ha pautado. "Yo como así, pero si me tengo que tomar una cerveza, me la tomo", subraya la soriana.

Es "un culo inquieto". No se cansa de tocar distintos palos en el deporte y se nutre de algunos de ellos: rugby, atletismo, voleibol, artes marciales, etc. Siempre se mantiene "activa". Ya cuando estuvo en el Ejército, en una Unidad de Infantería, "descansar era lo último", dicta.

FITNESS

"FACHADA"

"UN DEPORTE MUY ESPECIAL"
"Siempre digo que el Fitness es como un pase de modelos", presenta Marina. En ese deporte "analizan hasta el mínimo detalle: desde el bikini que llevas hasta la postura". Cuenta "la fachada", analiza la soriana.

BRONCE

EN MADRID
Ha competido cuatro veces en Madrid, obteniendo en una de esas pruebas una medalla de bronce.


altoque

Metales en El Burgo

Arrancó el pasado sábado 24 de noviembre en El Burgo de Osma la primera de las pruebas del Circuito Regional de Edad para categorías sub-13, sub-15 y sub-17, con la participación de 15 jugadores y jugadoras del Club Bádminton Soria CS24, y 4 jugadoras de la Agrupación Deportiva 89 de El Burgo de Osma. El balance final de los jugadores sorianos fue de cuatro metales, tres de ellos de bronce y uno de oro.

Álvaro Delgado, campeón

El pasado domingo 25 de noviembre se celebró el VI Torneo infantil de ajedrez San Andrés en Almajano. La competición fue disputada por participantes residentes en Soria, Burgos, Palencia y La Rioja. Tras las seis rondas por sistema suizo y con ritmo de 15 minutos por jugador, resultó vencedor el soriano Álvaro Delgado Sanz.

Nadar por la permanencia

El Club Natación Soriano sigue esforzándose durante dos jornadas más de la Copa de Castilla y León. Esta competición consiste en que cada nadador suma puntos por cada prueba completada durante las seis fases clasificatorias. El club soriano se mantiene en las mismas posiciones que en las dos jornadas anteriores. Por parte de los chicos, estarían dentro de los 12 mejores clubes de la Comunidad; pero por parte de las chicas, habrán de apretar en su esfuerzo para intentar obtener una clasificación en las dos últimas jornadas de Copa, que se desarrollan a principios de diciembre.

690 atletas en Soria

Los atletas sorianos regalaron una gran actuación al campo a través internacional de Soria, para celebrar las bodas de plata de la prueba el pasado 18 de noviembre. Cabe destacar la victoria de Nacho Barranco en la prueba popular masculina, así como la victoria de Hugo de Miguel en Sub 20, que además estuvo acompañado en el podio por el también soriano Sergio Martínez. En Sub 20 femenino, María Arche sería tercera. La prueba logró alcanzar los 690 corredores.



**ALUMINIOS
JOSE Mª JIMENEZ**

975 22 13 47 | Pol. Ind. Las Casas C/D - Parcela 12, Naves 6 y 7
www.aluminiosjosemariajimenez.com

ALUMINIOS - PUERTAS Y VENTANAS - TECHOS Y FACHADAS - INTERIORES



**Hotel Rural
Santa Coloma**

El la fuente s/n. Matute de la Sierra (Soria).
www.casonasantacoloma.com
info@casonasantacoloma.com
696 926 466 • 696 863 563 • 629 991 162



**CENTRO MÉDICO
PAMA**

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

CERTIFICADOS MÉDICOS DE GARNET
CONducIR Y PERMISOS DE ARMAS,
OF TALMOLOGÍA, OTORRINOLARINGOLOGÍA,
TRAUMA, GINECOLOGÍA, UROLOGÍA,
PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,
FISIOTERAPIA

→ elconsejo

Durante la primera quincena de diciembre la mayoría de hogares sorianos se visten con el tradicional árbol de navidad. Un gesto que, de seguir estos consejos, será totalmente seguro y no empañará unas fechas tan bonitas y especiales.

NATURAL O ARTIFICIAL

Si compra un ejemplar natural asegúrese de que es fresco, que las agujas estén firmes y no se rompan con facilidad. Si el árbol es artificial, cerciórese de que sea ignífugo (a prueba de fuego).

ESTUDIAR EL ESPACIO

Antes de colocar el árbol estudie el espacio disponible. No elija las inmediaciones de las chimeneas, radiadores o calentadores portátiles. Coloque el árbol donde no haya tráfico o donde no bloquee entradas.

LOS ADORNOS Y BOMBILLAS

Revise todas las luces del árbol antes de colgarlas, incluso si las acaba de comprar. Cerciórese de que todas las bombillas funcionan y que no hay cables deshinchados, casquillos rotos o conexiones sueltas. Tenga cuidado de no usar adornos que puedan contener plomo. Cerciórese de que las luces estén fuera del alcance de los niños pequeños que se las pueden poner en la boca, y lávese las manos después de manipularlas.

CUANDO HAY NIÑOS

Evitar el uso de adornos que se pueden romper o que sean afilados. Mantenga las decoraciones con partes desprendibles fuera del alcance de los niños para evitar que se las pongan en la boca, ingieran o inhalen piezas pequeñas.



No endulces tu sonrisa



Camilo Sáinz
PRESIDENTE DEL CODE.

La Sociedad Española de Periodoncia y la Sociedad Española de Diabetes recuerdan que las personas con diabetes tienen hasta tres veces más riesgo de padecer una periodontitis avanzada y, las periodontitis avanzadas aumentan hasta seis veces el riesgo de una diabetes mal controlada.

Las enfermedades de la boca relacionadas con la diabetes son las caries, gingivitis, periodontitis, boca seca y candidiasis. Pero sobretodo la periodontitis, que se ha considerado la sexta complicación de esta enfermedad. Desde el Colegio de Dentistas de Soria, que acoge a 44 profesionales queremos poner el acento en estos consejos.

Es recomendable inspeccionar regularmente la boca para identificar cualquier problema. Si tienes sangrado en las encías, así como sequedad, dolor, placas blanquecinas o mal sabor, no dudes en consultar a tu dentista.

¿La diabetes puede poner en peligro tu sonrisa? Revisa tu boca con un especialista.

Se recomienda retrasar cualquier procedimiento dental que no sea urgente, si no existe un buen control de la glucosa.

La Sociedad de Diabetes recomienda un control bucodental rutinario, así como hacer una búsqueda de personas con diabetes desconocida en las clínicas dentales en casos de enfermedad periodontal (piorrea).

La exposición a las bacterias es un factor de riesgo para la gingivitis, incluso en personas diabéticas bien controladas, por lo que es recomendable la utilización de la seda dental y cepillado tres veces al día. Además, el tratamiento precoz de la periodontitis consiste en una limpieza dental, realizada por un profesional, para reducir las bacterias y la inflamación.

Existen pruebas de que el éxito del tratamiento de la periodontitis podría mejorar el control glucémico en personas con diabetes, llegando a reducir la hemoglobina glicosilada en un 0.4%.

Los hábitos de vida son importantes, cuida tus encías... controla la diabetes. El dentista detectará los primeros signos de enfermedad en la encía. Revisa tu boca..

CATERING GRUMER

No cocines en Navidad



Grumer te permite olvidarte de la cocina para enfocarte en la celebración.

adaptar el menú a sus gustos y conocer si existen alergias alimenticias.

En los últimos años cada vez más personas se apuntan a este plan, al menos para alguno de los platos de las celebraciones ya que los menús son variados y a módicos precios.

Los menús se preparan de forma individual y constan de una variedad de entrantes, platos principales y postres a elegir y además puedes encargar caja de aperitivos y nuestra ya famosa caja de Ferrero de Foie.

Ya puedes reservar tu menú para los días 24, 25 y 31 de diciembre 2018 y 1 de enero de 2019, visita nuestras redes sociales o acércate por nuestras oficinas en la Calle Diego Acebes, 11 de Soria. También puedes contactarnos en el teléfono 975211679 y en el correo grumer@grumer.es

La recogida de los menús se hará el día 24 y 31 a las 14.00 horas en nuestro local de Soria o de Almazán. El último día para hacer el pedido es el 20 y 27 de diciembre, respectivamente. Salvo cajas preparadas de aperitivos y de Ferrero de Foie que se permiten hasta el 21 y 28, respectivamente.

asesort
Contable • Fiscal • Laboral

TU ASESORÍA DE SIEMPRE AHORA TAMBIÉN 24H
El valor de la información es tenerla en cualquier momento y lugar

Plaza Ramón y Cajal 6
(Edificio Regio)
975 044 749
www.asesort.com

H Grupo Hoteles Wlfre

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



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

Menú Navidad
Reservas: 975211679
grumer.es

turismo#ruta a pie#



PUNTOS CLAVES

01:

IGLESIA DE SAN MIGUEL

Declarado Monumento Nacional. Iglesia románica del siglo XII de excepcional interés por la peculiaridad de sus formas arquitectónicas. Si ya en planta dibuja una distribución compleja de tres naves con cabecera desviada, sorprende y encuentra su culminación en la bóveda del crucero, con rara cúpula nervada al estilo califal. Otras influencias que se aprecian son las orientales, mudéjares, lombardas y cistercienses.

02:

PUERTA DE LA VILLA

Es una de las entradas de la



cerca medieval, obra militar de los siglos XII y XIII que confirma el nombre que los árabes le dieron al lugar: 'El Fortificado'.

03:

PALACIO DE LOS MENDOZA

La zona norte, de la segunda mitad del XV responde a modelos góticos-isabelinos, con artesonados y alfarjes mudéjares. La fachada principal, cien años posterior, es clasicista, con portada resaltada y blasón. En la parte baja se abre al público el CRV que guarda en su interior el llamado "Triptico de Almazán" tablas de pintura policromada obra de Hans Memling (1435-1494).

por Almazán, la villa que encandila.

Sobre una superficie de unos 166,53 kilómetros cuadrados y bajo la supervisión de las Fiestas de la Bajada de Jesús (Jesús Nazareno es el patrón de Almazán) la localidad adnamantina -la cual se atrevió a saludar al pueblo de Soria- enseña varios puntos en los que adentrarse. Mientras el rumor del agua del Duero se cuele por debajo de los pasos de aquellos que cruzan un camino, que se convierte en el puente de trece ojos, hacia el casco antiguo, a continuación esperan la Puerta de la Villa, que da paso a la Plaza Mayor, centro monumental

y cívico de la ciudad o la Puerta del Mercado, recinto amurallado del S. XII-XIII.

En el centro de la villa, susurrándole a la plaza Mayor, se encuentran la iglesia de San Miguel, que combina diferentes estilos arquitectónicos (califal, románico, mudéjar, lombardo y cisterciense) y el palacio de los

Mendoza, un espacio señorial que recuerda el esplendor de épocas pasadas, como cuando se estableció la corte de los Reyes Católicos y la del heredero, el príncipe Juan. Entre ambos edificios, el Postigo de San Miguel da acceso a un espectacular mirador sobre el Duero.

El parque de La Arboleda, el oxígeno de Almazán. La exuberante vegetación convierte a este espacio natural en el mejor lugar para disfrutar y relajar los sentidos. También se emplea como recinto ferial, acoge numerosas instalaciones deportivas. Además, entre los árboles, se pueden contemplar una serie de esculturas realizadas por prestigiosos escultores nacionales e internacionales.



Plaza Mayor de Almazán.

Almazán, la villa que maravilla

Historia, legado y cultura en la segunda localidad, en cuanto a habitantes se refiere, de la provincia de Soria. En una área 'gobernada' por su imperial **MURALLA**, el oxígeno del municipio, 166 kilómetros cuadrados, pasa por lo bombeado en el **PARQUE DE LA ARBOLEDA**. Cruzando el puente, incapaz de acallar al **DUERO**, y mientras uno puede atisbar las considerables cuevas empinadas, el casco antiguo, donde se ubica la **PLAZA MAYOR**, espera a continuación.

S.N. Almazán, la villa que maravilla. La localidad soriana es la segunda en la provincia en cuanto a números de habitantes se refiere, por detrás de la capital. Historia (tierra de Reyes con orígenes árabes), cultura (Diego Láinez, segundo General de la Compañía de Jesús, que se levanta en la plaza Mayor adnamantina) y templos monumentales, como la muralla de Almazán, una estructura remodelada que cuenta desde el pasado mes de noviembre con el reconocimiento del XI Bienal AR&PA. Además, la villa soriana opta a ser el 'Pueblo más bello de Castilla y León' en esta presente edición. Un paseo

Ven y disfruta...

SORIA



www.sorianitelaimaginas.com





JAM: más de 30 años repartiendo paquetería por toda la provincia

OFRECE UN COMPLETO SERVICIO DE REPARTO DE PAQUETES, MENSAJERÍA, DISTRIBUCIÓN, SERVICIOS PERSONALIZADOS, VALIJA, ALMACENAJE O LOGÍSTICA DE EMPRESA. TIENE UNA TOTAL COBERTURA PROVINCIAL CON 10 RUTAS DIARIAS, Y ATIENDE CUALQUIER NECESIDAD NACIONAL E INTERNACIONAL.

P.V. Mochuelo JAM lleva más de 30 años repartiendo paquetería por la provincia, desde que Javier Andrés Moreno (el nombre de la empresa lleva sus iniciales) comenzara a repartir las valijas de Caja Rural de Soria. Aunque hoy JAM cuenta con unas instalaciones de 2.000 metros cuadrados, para atender cualquier necesidad de reparto, almacenaje y logística, con servicio nacional e internacional; los cuatro hermanos que, en la actualidad, llevan esta empresa familiar, no olvidan los orígenes, el trato cercano y próximo al cliente. De hecho, JAM lleva también el nombre de 'Mochuelo', por el que se conoce también a esta paquetería, y que es el apodo familiar del padre.

Amelia y Mamen Andrés Isla explican que ofrecen un completo servicio de paquetería, distribución, servicios directos, almacenamiento, logística, palés o valijas en Soria y a nivel nacional. Para ello, disponen de una gran diversidad de vehículos, "con lo que nos adaptamos por completo a todas las necesidades, con un servicio puerta a puerta, y con personal con alta experiencia en reparto".

COMPLETA RED PROVINCIAL

"100 por cien soriana", destacan Amelia y Mamen, JAM cuenta con diez rutas diarias por la provincia, para llegar a todos los rincones, "lo que nos supone un enorme esfuerzo, y algunas de esas rutas son deficitarias. Pero no vamos a dejar sin atender ningún pueblo". El compromiso con la provincia de Soria está en el ADN de esta empresa familiar, que también colabora y reparte a otras grandes compañías de paquetería.

"Tocamos muchos palillos, muchas actividades. Sólo así podemos sacar adelante una empresa como la nuestra con 25 trabajadores, que es algo de lo que estamos muy orgullosos. Farmacia



Amelia muestra una fotografía de su padre, Javier Andrés Moreno. /S.N.

y atención sanitaria, repuestos de talleres, valija, reparto oficial, logística de empresa, paquetería, comercio online, reparto exprés

personalizado...Nuestro servicio es completo, y en toda la provincia", describen.

JAM reconoce que en una pro-

Los cuatro hermanos han asumido la gestión de la empresa que inició el padre.

'Mochuelo' es el mote familiar que JAM mantiene con orgullo en su marca.

2.000 metros cuadrados para reparto y logística, con 25 trabajadores.

vincia tan dispersa y cada vez más despoblada, "es muy difícil atender, con la rapidez que exigen los clientes, toda la provin-

cia. Y para nosotros, cualquier cliente, aunque esté en el pueblo más lejano y más aislado, es igual de importante. "Hay que hacer muchos kilómetros, por una carretera con pueblos sin apenas gente, para llevar un paquete. Y esto es muy duro", remarcan.

Pero la actividad de JAM no para y va a más, con un millar de paquetes diarios de mensajería para repartir, puesto que el comercio online ha crecido mucho, alrededor del 20% en los últimos 5 años.

"Duplicamos hace dos años y medio las instalaciones. Estamos preparados para afrontar con ganas y optimismo el reto del futuro, con un abanico de servicios de paquetería y logística para todas las necesidades de particulares, empresas y administraciones, y una cobertura total en la provincia, apuntan las hermanas Andrés Isla. El Mochuelo ha sabido evolucionar y adaptarse a todas las exigencias del sector de paquetería, pero no puede evitar la evidencia de que el palpito que le mueve para recorrer todas las carreteras de la provincia es el de un corazón muy soriano y tremendamente comprometido.

CONTACTO

- Polígono Industrial Las Casas. C/ F Parcela 26, 42005 (SORIA)
- Teléfonos: 975 230151/ 975 230020
- www.mochuelojam.com info@mochuelojam.com

estilodevida



BATIDOS PARA CORREDORES: UNA BUENA RECUPERACIÓN NUTRICIONAL.

ES FUNDAMENTAL. Mezcla 250 ml. de bebida de arroz, un plátano, un yogur natural y 50 gr. de frutos rojos. Además, añade una pizca de canela en polvo. Puedes batir todo bien con la batidora y tomarlo después de tu entrenamiento.

→ PARAFARMACIA LOS ROYALES

Centrados en tu bienestar



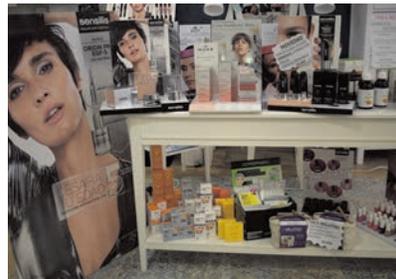
En Parafarmacia Los Royales, nos gusta que te sientas única y especial, y con la llegada de estas fechas mágicas de reencuentros, queremos darte unas pequeñas pinceladas en belleza facial, cuidado y color.

Realizamos talleres gratuitos y presentación de productos y tratamientos que se adapten a lo que tú necesitas. ¿Quieres lucir fantástica en noches especiales y no sabes por dónde empezar? Ven, y te asesoraremos de forma práctica y amena todo lo que necesitas saber.

Gracias a los talleres, ofrecemos un servicio personalizado ayudando a las clientas a

encontrar soluciones únicas para sus necesidades cosméticas.

Nos gusta resaltar las últimas novedades del mercado en las líneas de tratamiento facial (NUXE, SENSILIS, URIAGE..., entre otras) para dirigir presentaciones de productos, incluyendo la realización completa de maquillajes para ilustrar la efectividad de los productos.



Nuestro estilo amigable y persuasivo te hará disfrutar de una mañana diferente, aprendiendo siempre cosas nuevas.

Os lanzamos un par de consejos de belleza:

1. Es importante exfoliar tu piel una vez por semana, así, de esta forma, podrás remover las células muertas de la piel. Recuerda evitar el maquillaje inmediatamente después de una exfoliación.

Dale a tu piel al menos dos horas antes de aplicar el maquillaje.

2- Para tener los labios suaves, aplica un poco de vaselina y utiliza después un cepillo de dientes, para masajear tus labios y exfoliarlos. Esto estimulará también el flujo sanguíneo, y tus labios se verán más carnosos. Siempre estaremos encantados de poderos resolver vuestras dudas.

VISÍTANOS EN PARAFARMACIA LOS ROYALES.



Claves para adelgazar, corriendo

Consigue ponerte en forma, mejorar tu salud y además verte mucho mejor físicamente gracias al running. Te ayudará a eliminar el estrés y a sentirte mucho mejor.

LORENA MARTÍNEZ
¿Corres por salud y, sobre todo por perder peso, pero no puedes dejar atrás los kilos que te sobran? Hay razones de peso para repasar que está fallando. Lo primero sería comer menos y mejor. Hacer las cinco comidas al día es el mejor camino para conseguirlo. Las tres principales y dos tentempiés son imprescindibles para conseguir tus metas. La clave es un desayuno poten-

te. Este debe tener todo tipo de nutrientes, vigila especialmente las proteínas que es donde se suele fallar, pueden ser en forma de lácteos desnatados (hay estudios que demuestran que los lácteos contienen calcio que te ayuda a perder peso y quemar grasa), huevos, atún o salmón.

A media mañana, deberás tomar un picoteo sano que consiste principalmente en fruta. Si vas a tomar pasta o arroz en

algún momento del día, debes hacerlo a mediodía ya que tomar los hidratos de carbono cuando tienes toda la tarde para quemarlos es la mejor idea.

A media tarde, puedes escoger tomar más fruta o algún yogur. La cena siempre debe ser ligera, puede consistir en una ensalada y un pescado o pollo a la plancha.

Es un gran error cenar simplemente yogur y fruta. La protei-



OCIO Y DEPORTE NO INDUSTRIAL

📍 Camino de la Piñorra Nº4 / 42004 / SORIA

☎ 605843030 / 646587398

✉ lanaveociodeporte@gmail.com

HORARIOS DE APERTURA

Lunes a Jueves: 9:00 - 22:00
Viernes: 9:00 - 21:30

ACTIVIDADES

- Escalada deportiva
- Salidas de escalada en roca
- Entrenamiento funcional
- Pilates
- Yoga
- Zumba
- Parkour
- Gimnasia de mantenimiento
- Talleres de paso de obstáculos infantil
- Talleres de circo (telas, monociclo, aros...)



La Nave Ocio Y Deporte No Industrial



@lanaveociodeporte



@LaNaveSoria



ROPA PARA CORRER. ESCOGER LAS ZAPATILLAS CORRECTAS

SEGÚN EL TERRENO. Además, en invierno deberás tapar bien tus orejas y tus manos. Escoge ropa deportiva adecuada. Las típicas camisetas de algodón se llenarán de sudor y la sensación de frío será mayor. Las chaquetas y cortavientos son esenciales.



na te sacia y te ayuda a evitar el picoteo tras la cena. En cualquier caso hay que destacar la importancia del yogur, ya que el primer alimento de los mamíferos es la leche materna, y el yogur es el alimento que más se le asemeja.

EL YOGUR

El yogur es rico en calcio para los huesos y para prevenir la osteoporosis, contiene proteínas de alta calidad biológica para tus músculos de corredor, y gran cantidad de vitaminas del grupo B para mejorar el metabolismo. También es más digestivo que la leche porque la lactosa y la grasa están predigeridas, y cuida tu salud intestinal y tus defensas.

Si entrenas a primera hora de la mañana, tendrás que hacer una cena energética para salir sin desayunar, y en este caso si que puedes escoger pasta para la última comida del día. Si entrenas a mediodía, potencia el tentempié de la mañana, con un yogur desnatado con muesli, y tómate un plátano 30 minutos antes de entrenar. Si entrenas por la noche, a partir de las 19:00, a las 17:00 tómate el tentempié que acabamos de decir.

ESTIRAMIENTOS

En cualquier caso, es fundamental que no te olvides de los estiramientos después de tu carrera. Estirar al menos 5 minutos es imprescindible para prevenir y curar lesiones al correr. Los estiramientos se hacen al finalizar el entrenamiento, y para ser efectivos debes mantenerlos al menos durante 15 segundos y no más de 30 segundos. De-

QUE SE PREPAREN LAS MADRINAS E INVITADAS

SORIA NOVIAS



Si eres una invitada especial o una de las partes más importantes de una boda o celebración, ya puedes pedir cita en Soria Novias. Pruébate la nueva colección del 2019 de invitadas. Pensada especialmente para ti, con el privilegio de contar con las principales firmas de moda en un mismo espacio. Soria novias solo vende las mejores piezas de las mejores colecciones. Escoge paso a paso lo que ofrecera a sus clientas y solo los mejores diseños. Déjate aconsejar para un día tan importante. Te sentirás en un espacio relajado y de confianza. Pide cita en el 600 031 700 o en Sorianovias@gmail.com

bes notar tensión en el músculo, pero nunca dolor.

Por ejemplo, para estirar tus gemelos ayúdate de una escalera o apóyate en una pared. Si hay dolor es mejor estirar el gemelo en el suelo, ayudándose con la mano. El más clásico y efectivo estiramientos se hace en un escalón, apoyando la punta del pie y dejando libre el talón para que se estire por la acción de la gravedad y el peso del cuerpo. Cuenta hasta 30 segundos con cada pierna.

Para estirar tus cuádriceps. Puedes hacerlo de pie o en el suelo, tumbada literalmente si no tienes mucho equilibrio. Sujeta al pie de la pierna flexionada con la mano tirando hacia el glúteo, procura que las rodillas estén juntas, la rodilla apuntando al suelo y el glúteo y relajado sin tensión. También es importante realizar estiramientos al levantarnos, para así comenzar el día estirando nuestros músculos y evitar sentir esa sensación de acartonamiento, sobre todo en invierno.

decoración



Los cojines, un aire nuevo

Unos cojines bonitos y bien coordinados pueden cambiar tu salón. Si los cojines coinciden con el sofá, tíralos. Pon unos que den color y contraste. Busca qué colores encajan con tu sala de estar. Los cojines no van a contener todos los colores, pero busca



el cojín en el que predomine el color que deseas destacar.

Si te gusta un estilo más tradicional, pon un número par de cojines. Si quieres un look más moderno, elige un número impar. Es mejor mezclar los tamaños y formas de los cojines y añadir algunos con colores sólidos.

SMDECOR

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

las tendencias

Más Black Friday

En Twidd, nos gusta el Black, nos gusta el Friday, por eso durante toda esta semana ampliamos el Black Friday y seguimos con descuentos en toda la ropa de hasta el 60%.

TWIDD. La tienda para el hombre
C/ Numancia 26, Soria.
975 23 00 20



Diamond Collection está en Soria

Vestidos joya para todos los eventos de estas Navidades. Colores intensos para brillar en cualquier lugar y no pasar desapercibida, sintiéndote toda una reina. Precio 75 €. Visítanos para ver toda la colección completa.

Top Queens Soria
C/ Ferial, 4- Soria.
975 24 66 79



TWIDD



clasificados

Pisos/casas

venta

SE VENDE terreno urbano 550 m2, muy céntrico en Cidones. Tel. 608 638 967

SE VENDE Casa en Cidones de 2 plantas con 170 m2. 5 habitaciones, 3 baños y terraza. 141.000€ precio negociable. Tel. 608 638 967

VENDO casa en Borobia. Reforma. Cuatro habitaciones. Con corral. Tels. 976 822 782 y 691 534 738

VENDO piso 60 m2 Calaverón, exterior. 2 habitaciones, baño con plato de ducha, cocina amueblada, salón con chimenea, terraza acristalada, calefacción de gas, ascensor, garaje, trastero y poca comunidad. Tel. 626 718462

SE VENDE piso 2 habitaciones, con plaza de garaje y trastero en av/ Valladolid 55 de Soria. Tel. 699 805 901.

VENDO piso en Soria C/ Domingo de calderas, amueblado con 3 habitaciones, salón, cocina, baño y amplio trastero. Tel. 975 226 095

VENDO casa en pueblo, de 155m2, a 10km de Soria. Tel. 975213743

SE VENDE piso céntrico y soleado. Cuatro habitaciones, salón-comedor, cocina, dos baños, dos terrazas, plaza de garaje y trastero. Calefacción y agua caliente centrales con contador individual. Tel. 699 143 614.

VENDO piso en Almenar de Soria. Soleado, orientación sur junto a zona de juegos infantiles, 65 m. cuadrados, vestíbulo, pasillo, cocina, tres dormitorios, cuarto de baño y calefacción individual de gasóleo. Tel. 615 218 274.

VENDO casa en Matamala de Almazán con dos pisos el primero con cocina vitrocerámica baño comedor y dos habitaciones grandes con el suelo de parque y cochera grande para tres coches, con calefacción de gasóleo. se puede entrar a vivir en el acto. Tel. 975 229 375.

SE VENDE casa en pueblo a 10 Kms

de Soria, de 155 m2 aproximadamente. Tel. 975 213 74

VENDO piso en Soria, Carretera de Logroño junto al bar California, buen precio. 90m2, buen estado, amueblado, todos los servicios. Tel. 686 514 211

SE VENDE casa antigua a 18km de El Burgo de Osma, muy cómoda para verano, 4 dormitorios amplios, luz agua y un baño. Muchos metros. Tel. 975 228 075 / 975 212 953

VENDO Piso en Soria vendo junto a la dehesa 81m útiles más amplísima terraza y cochera cerrada. 120.000 €. Tel. 610 981 824

VENDO O ALQUILO casa en Lubia autorizada como casa de turismo rural. a 12 km de Soria. Tel. 676 696 839

VENDO casa en Martialay, ocasión. Tel. 690 989 116

VENDO piso barato en Soria, Pasaje San Gregorio, bajo, tres dormitorios, trastero, comunidad 25 €/mes. Tels: 648 533 316 - 630 852 963

SE VENDE 1200 metros cuadrados enfrente de polideportivo de Fuentetoba. Tel. 626 096 421

BUSCO terreno económico en Carbonera, Ocenilla, Cidones o Pedrajas. Tel. 616 693 832

VENDO piso en Soria todo exterior 81m útiles junto a la dehesa, con terraza y cochera cerrada 120.€ Tel. 610 981 824

VENDO piso en Soria centro junto a la dehesa con 81 metros útiles, exterior y garaje cerrado. 140.000€. Tel. 610 981 824

VENDO casona en Almazán apoyada en la muralla con vistas al río Duero, 450m2, infinidad de posibilidades. Tel. 675 104 445

SE VENDE piso zona hospitales, 2º sin ascensor, Reformado. Luminoso. 3 habitaciones. Salida chimenea. 85000 €. Tel. 679 227 610

SE VENDE piso en Soria junto a la dehesa 81m mas terraza y cochera cerrada. 140.000€. Tel. 610 981 824

SE VENDE o alquila urgente, piso amueblado 3 habitaciones y calefacción individual. 55.000€ con facilidades. Zona la Carreta. Tel. 697 435 776-608 336 420

SE VENDE piso de cuatro habitaciones, salón-comedor, cocina, dos baños, dos terrazas, suelo de parque, hilo musical, calefacción y agua caliente central con contador. Tel. 605 200 083

VENDO piso céntrico en Soria, Venerable Palafox 3 -Plaza toros-4habitaciones, salón, cocina, terraza, baño, ascensor, calefacción. Tel. 649 555 881

VENDO piso céntrico y soleado en soria (100 m2) y casa en pueblo cercano (13 km). Tel. 651 417 515

VENDO bonito ático amueblado excelentes vistas en C/ Sto Domingo de silos 2. Tel. 617 796 477

SE VENDE piso 3 habitaciones, salón, cocina, un baño, calefacción central (excelente), ascensor, plaza de garaje, soleado, exterior, poca cuota de la comunidad de vecinos. Totalmente amueblado. Tel. 975 247 034

SE VENDEN varios solares de varias superficies con agua y luz a pié de calle. Tel. 619 607 814

VENDO casa con jardín en Quintana redonda. Casa y jardín impecables. Tel. 649 752 178 / 686 118 075

Pisos / casas

alquiler

ALQUILO piso amueblado en Garray Tel. 975 252 125 / 686 059 393

ALQUILO piso seminuevo zona u25 3 habitaciones, 2 baños, orientación ideal. Tel. 620564405 y 656596735

SE ALQUILA casa en pueblo a 25 kms de Soria. Se piden referencias. 380 €/mes. Tel. 615934858

SE ALQUILA piso. Con opción de cochera y trastero. Zona pisos verdes. Tel. 687 860 224

SE ALQUILA apartamento en las Fuentes de Alcocebre, Castellón De Octubre a Mayo. Urbaniz. Fontana Real, primera línea playa, gran salón con terraza, dos dormitorios y dos baños. Tel. 677 614 672

ALQUILO piso en Almazán tres habitaciones orientación sur calefacción, gasoil, ascensor, en ronda San

Francisco 58 - 1b Tel. 689 903 619

SE COMPARTE piso. Ascensor. Zona hospital Calefacción central e Internet. Tel. 607 166 924

SE ALQUILA piso y cochera en el Burgo de Osma en buen estado. Tel. 696 884 961.

SE ALQUILA Local Oficina con baño en centro de soria. 200 euros mes. Tel. 615 934 858

SE ALQUILA casa con jardín en pueblo de Soria. Ideal pareja o familia con niños. 380 euros mes mas gastos. Se piden referencias. Tel. 615 934 858

ALQUILO apartamento amueblado de 1 habitación. Interesados llamar Tel. 630 677 995

SE ALQUILA Piso recién reformado, frente fuente luminosa, todo exterior, 3 habitaciones, 2 baños salón y cocina muy amplios. Tiene ascensor. Calefacción y agua de gas natural. Tel. 677 02 16 26

ALQUILO piso temporada de verano o todo el año. 4 dormitorios 2 baños, 2 terrazas. Amueblado. Zona conservatorio. Tel. 638 845 726

SE ALQUILA piso por habitaciones, chicas/os. Estudiantes y profesores. Tel. 675 673 182 / 677 853 721

ALQUILO casa en soria (la barriada) para el mes de agosto. Tel: 630 54 33 38 - 957 23 74 80

Locales

venta/alquiler

SE VENDE O ALQUILA local 240m2 calle Marmullete. Tel. 699 453 862

ALQUILO parcela cercada en poligono El Viso -Soria. 450 m2, ideal para dejar maquinaria vehiculos etc. Tel. 609 070 163.

ALQUILO local comercial céntrico, totalmente acondicionado. 30 m2, calle Fueros. Tel. 630 369 279

SE ALQUILA local, acondicionado y equipado para peluquería y estética. Tel. 975 221 110

ALQUILO local, Puertas de Pro nº 32, 29 m2. Perfecto estado. 400€/mes y 2 meses fianza. Tel. 620 239 939

VENDO local comercial totalmente acondicionado de 200m2. Tel. 639 714 759

VENDO despacho amueblado c/ San Lorenzo n-8 local 2. Tel. 608 834 211

ALQUILO local acondicionado. 80m2. Diversos usos: peñas deportivas, enseñanza, reuniones, zona Calaverón. 275€. Tel. 609 568 637

SE ALQUILA despacho con baño. 12 metros. Plaza Mayor. 225 euros. Tel. 615 934 858

ALQUILO local comercial en Venerable Palafox. Totalmente acondicionado. Tel. 975 225 791 y 690 280 086

ALQUILO local de 70 m. en Fueros de Soria. Totalmente acondicionado. Tel. 975225791 y 690280086

Negocios

ALQUILO despachos para actividad medica. Totalmente equipados, incluidos en clínica. Zona centro. Internet. Tel. 679 194 605

SE ALQUILA cuarto de estética. Tel. 616 747 121

SE ALQUILA bar en C/ Cebollera 5. Soria. Tel. 610 507 668

SE ALQUILA local acondicionado para Peluquería, C/ Cardenal Frías de Soria. Tel. 975 228 345

SE ALQUILA bar restaurante en Vinueza. Tel. 650 119 916 / 618 247 873

SE VENDE peluquería, totalmente equipada con cartera de clientes. Tel. 616 747 121

ALQUILO bar-restaurante en soria, céntrico, sin traspaso, montado, apertura inmediata. Tel. 607 295 317

SE ALQUILA o se vende bar, oportunidad, reformado, todo montado, funcionando (pisos verdes) buen precio, negociable. Tel. 626 913 061

ALQUILO plaza de garaje, buena entrada y salida. C/Santa Teresa de Jesús, nº 9. Tel. 666 751 592

SE ALQUILA plaza de garaje con trastero en Dr. Fleming (junto hospital santa bárbara) Tel. 658940650

ADQUIERA SU PLAZA Y PAGUE EN 24 MESES SIN INTERESES



EN EL CENTRO DE SORIA

POR SOLO

14.424,99 €
en MARIANO GRANADOS

15.338,81 €
en EL ESPOLÓN

VENTA DE PLAZAS - 661 919022

ABONO DIURNO 41,00€/MES (21% IVA incluido)
ABONO 24 HORAS 69,50€/MES (21% IVA incluido)

TARJETA DECREMENTAL DESDE 0,70€/HORA

+21% DE IVA

RECARGA MÍNIMA ANUAL 100 € (21% IVA incluido)

ADMINISTRACIÓN Y ATENCIÓN AL CLIENTE 975 22 17 82

Garajes venta/alquiler

SE ALQUILA plaza de garaje grande en Avda. Mariano Vicén. 50€/mes. Tel. 654 47 21 27.

ALQUILO plaza de garaje. C/ José Tudela. Tel. 655 049 940

ALQUILO plaza de garaje por 35€/mes zona de estación de autobuses. Tel. 627 561 593

VENDO plaza de garaje por 9.000€. Zona estación de autobuses. Tel. 627 561 593

VENDO aparcamiento (dos plazas) en sector Mariano Vicén - Almazán - Camino de los toros. Tel. 975 222 895

ALQUILO plaza de garaje grande, no cerrada, enfrente de la estación de autobuses 60€ Tel. 635 312 994

ALQUILO plaza de garaje para coche pequeño o moto en C/ Mariano Vicén, 30 € negociables. Tel. 650 18 32 20

SE VENDE plaza de garaje recientemente reformada. Tel. 630 169 189

ALQUILO plaza de garaje en la calle de Elio Antonio de Nebrija en Soria. Tel. 673 461 203

ALQUILO plaza garaje ,en Venerable Carabantes nº1B buena entrada y salida , edificio Cámara de Comercio. Tel. 648 489 122

SE ALQUILA o vende plaza de garaje en C/ Zaragoza nº26 en Soria. Zona Estación de autobuses. Tel. 627 561 593

ALQUILO plazas de garaje céntricas en edificio vigilado por portero de la comunidad. Venerable Carabantes 21. Tel. 628 166 000

ALQUILO cochera en c/ Merineros 22 Tel. 617 796 477

SE ALQUILA plaza de garaje zona Calaverón -Cementerio. C/ Virgen del Espino Tel. 627 370 260

ALQUILO plaza de garaje en calle Mariano Vicén. Tel. 975 222 530

ALQUILO Plaza de Garaje con posibilidad de Trastero. Zona Hospital Santa Bárbara. Tel. 699 72 77 24

VENDO Cochera cerrada C/García Solier. Muy amplia para 2 coches y trastos. 28000€. Tel. 696 932 088

Motor venta

VENDO Fiat Balilla de 1934 en perfecto estado certificado histórico proviene de familia. Funciona Perfectamente 12.900€. Tel. 696 299 689

VENDO SEAT 850 especial matrícula Soria en perfecto estado siempre en cochera proviene de familia. Funciona Perfectamente 3200€. Tel. 696 299 689

VENDO SEAT 600E matrícula Soria en perfecto estado siempre en cochera proviene de familia. Funciona Perfectamente 3500€. Tel. 696 299 689

VENDO BMW 330i en perfecto estado, ITV hasta 08/2019, muy cuidado, a toda prueba. Tel. 606 350 753

VENDO Chysrler Voyager de gasolina, impecable, siempre en garaje, año 98, Paulino. Tel. 647 546 501

VENDO coche Visa Special año 1985 con seguro pagado hasta mediados de marzo 2019. Tel. 673 152 402

SE VENDE Audi A4 2.5 180 cv. Perfecto estado. 6000€. Tel. 608 143 513

VENDO Audi a6 2.5 v6 tdi con 220cv Avant año 2004 preparado rs6. Tel. 662 684 381

Varios

VENDO camilla Ceragem Master cgm-3500 nueva a estrenar. Tel. 628 166 000

SE VENDE 23 libros (con DVD y CD) del Curso Vaughan de Ingles. Ideal para aprender o repasar el ingles por tu cuenta. Tel. 652 011 018

SE VENDE cofre portaequipajes con baca. Perfecto estado. 200€. Tel. 610 297 763

VENDO 8 soportes de banco de jardín, de hierro-forja. Tel. 975 224 499

VENDO losas de piedra para suelo o zócalo. Proceden de tejado de la sierra. Tel. 975 224 499

VENDO 4 sofás orejeros seminuevos por 100€. Tel. 975 213 326

SE COMPRA Frigorífico que funciona con Gas. Tel. 619 7266 45

VENDO 2 pares de patines con bota. Perfecto estado. Para patinaje artístico. Nº 35-37. Tel. 625 377 275

VENDO semichissel marca tendilla quince brazos con enganche rapido rodillo y jaula siempre guardado nave. Tel. 689 903 619

VENDO Equipos Esquí Alpino y Fondo. Botas Salomón 41, Dynastar. Bolsa Salomón 41, Fisher y Bastones. Tel. 634 422 435 (WhatsApp)

SE VENDE 1,50 hectáreas de pinos de entresaca gordos. Tel. 975 211 120.

VENDO estufa de pellet marca Edilkamin modelo Prima 8kb, para calentar unos 50 m. Como nueva, solo cuatro meses de uso. Tel. 975 231 846

VENDO pie de jaula de aluminio para pájaros 20€. Tel. 627 286 214

SE VENDEN 4 tresillos seminuevos, los 4 por 100€. Tel. 975 213 326

SE VENDE sillón masaje y reclinable, prácticamente nuevo. Buen precio. Tel. 628 144 800

SE VENDE sofá cama de dos plazas. Muy barato. Tel. 628 144 800

SE VENDE máquina de escribir Olivetti linea 90 en perfecto estado. Tel. 630 169 189

SE VENDEN tarros de cristal grande, de capacidad de 4 a 5 litro para conservas de cualquier tipo. Tel. 630 169 189

VENDO ventana pvc nueva y sin desembalar, color madera. Con doble cámara de aislamiento, doble cristal climatit. De 116cm de alto x 100cm de ancho. Precio. 250€. Tel. 683 389 149

SE VENDE colchón y somier de laminas, sin patas de 1,05. Precio a convenir. Tel. 650 097 183.

VENDO sillón orejera color granate en perfecto estado por 40 euros. Tel. 669 428 226



VENDO carro bebe jane rider matrix , muy buen estado,capazo convertible en maxicosi para coche, silla reversible. 300€. Tel.652 150 954

SE VENDE mesa escritorio ordenador de unos 90 cms de larga con bandeja extraible y dos cajones precio 20 euros Tel. 630 169 189

VENDO abrigo de piel negro: largo 100 mangas 60 hombros 50 cm. 80€. Tel. 662 634 082

VENDO 4 cubrerradiadores de láminas de cristal en buen estado. 35 € cada uno. Tel. 662 634 082

VENDO caldera de leña muy poco usada en perfecto estado. Tel. 669 428 226

VENDO rodillo molón cuatro metros de ancho enganche para transporte guardado nave. Tel. 689 903 619

VENDO tejas árabes usadas en pallets. Tel. 689 903 619

VENDO violín con funda, buen estado de mantenimiento y conservación. Tel. 651 37 54 43

VENDO cortina antimosquitos, ideal casa de pueblo. Nueva, a estrenar . Medidas aproxim. 2,16x0,90. Tel. 649 751 319

SE VENDE bañera de bebe con patas muy cómoda en altura igual que nueva. Tel. 652 415 802

SE VENDE cuco grupo cero con ISO-FIX para coche, con adaptadores para bugabu como nuevo. Tel. 652 415 802

SE VENDEN 3 escopetas de caza, dos paralelas y una repetidora. Precio

440€ negociables. Tel. 646 254 484

VENDO 2 lavabos con pie, modelo Gala. Medida 64cm. Precio 40€ cada uno. Tel. 675 673 182

SE VENDE panificadora automática 850w completamente nueva, marca Silvercrest. Buen precio. Tel. 650 918 802 - 975 226 037

SE VENDEN vitrinas expositoras para barra de bar/cafeateria. Una de frío y otras tres variadas. Precios negociables. Tel. 645 818 077

VENDO banco de taller con su tornillo y cajones seminuevo en buen estado y el tornillo lo mas grande que hay en el mercado. (precio a convenir). Tel. 660 545 296

VENDO Dormitorio clásico: Dos sillillas, cómoda con espejo, armario 6 puertas, cama 135, cabecero tapiflex y colchón, económico . Tel. 606 844 119

VENDO maquina de abeldar en funcionamiento, segadora engavilladora y 450 tejas viejas. Tel. 975 183 213

Trabajo

EMPRESA DE NUEVA IMPLANTACIÓN NECESITA: mecánico, chapista, contable, encargado de almacén y recepcionista de taller. Enviar currículums a la dirección de correo ofertadetrabajo06@gmail.com.

SE NECESITAN peones y oficiales de soldadura. Tel. 606 994 302

clasificados

Gratis para particulares

Requisitos:
Nombre, Dni, dirección y teléfono

Envío a El periódico de Soria:

Correo ordinario: C/ Mayor nº17 bajo. 42002 - Soria

Correo electrónico: clasificados@elperiodicodesoria.com

Máximo 17 palabras

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

jam@mochuelojam.es

SERVICIO DIARIO CARGAS COMPLETAS
NACIONAL Y PROVINCIAL TT. PESADOS
ENVÍOS INTERNACIONALES EXPRESS





COCHES DE SEGUNDA MANO

SORIANoticias.com



TOYOTA PROACE FURGON 2.0D 128CV
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: TOYOTA PROACE
 AÑO: 2015
 KILÓMETROS: 93000
 VENDEDOR: E.E. MOTOR
 INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:
10.200€



RENAULT CLIO IV LIMITED TCE 90CV
 COMBUSTIBLE: GASOLINA
 CARROCERÍA: 5P
 AÑO: 2018
 KILÓMETROS: KMO
 VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
 INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:
12.500€



RENAULT MEGANE INTENS ENERGY
 COMBUSTIBLE: GASOLINA
 CARROCERÍA: RENAULT MEGANE
 AÑO: 2014
 KILÓMETROS: 80000
 VENDEDOR: E.E. MOTOR
 INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:
10.700€



RENAULT CAPTUR PHASE II DCI ENERGY 110CV
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: SUV 5P
 AÑO: 2018
 KILÓMETROS: 5000
 VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
 INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:
16.800€



CHEVROLET CAPTIVA 2.2 VCDI 16V LT 7 PLAZAS
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: CHEVROLET CAPTIVA 7P
 AÑO: 2013
 KILÓMETROS: 93000
 VENDEDOR: E.E. MOTOR
 INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:
15.390€



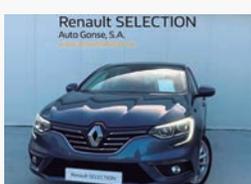
RENAULT KANGOO LIMITED DCI 90CV
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: 5 PUERTAS
 AÑO: 2018
 KILÓMETROS: KMO
 VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
 INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:
15.700€



BMW SERIE 5 530D 4P
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: BMW SERIE 5 530D
 AÑO: 2007
 KILÓMETROS: 223000
 VENDEDOR: E.E. MOTOR.
 INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:
7.500€



RENAULT MEGANE IV ZEN TCE 140CV
 COMBUSTIBLE: GASOLINA
 CARROCERÍA: BERLINA 4 PUERTAS
 AÑO: 2018
 KILÓMETROS: KMO
 VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
 INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:
17.500€



RENAULT KANGOO 1.5 DCI COMBI 5
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: COMERCIAL
 AÑO: 2012
 KILÓMETROS: 130.000- 140.000
 VENDEDOR: AUTOKEY
 INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:
6.900€



FORD GALAXY TREND 1.9
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: FORD GALAXY
 AÑO: 2005
 KILÓMETROS: 195000
 VENDEDOR: E.E. MOTOR.
 INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:
5.990€



SEAT IBIZA 1.6 TDI REFERENCE 5P
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: SEAT IBIZA 1.6 TDI
 KILÓMETROS: 150000-160000
 VENDEDOR: AUTOKEY.
 INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:
8.800€



OPEL INSIGNIA 1.9 CDTI SELECTIVE 5P 130CV
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: FAMILIAR
 AÑO: 2013
 KILÓMETROS: 110.000-120.000
 VENDEDOR: AUTOKEY.
 INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:
13.300€



AUDI A4 2.7TDI 190CV A/T
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: AUDI A4 2.7TDI
 AÑO: 2010
 KILÓMETROS: 190.000-200.000
 VENDEDOR: AUTOKEY
 INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:
12.000€



BMW SERIE 4 F32 COUPÉ 420DA 185CV AUTOMATICO
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: COUPÉ
 AÑO: 2013
 KILÓMETROS: 114000
 VENDEDOR: UNTORIA SLU
 INFO. DE CONTACTO: 975220650

PRECIO:
27.900€



CITROEN C3 1.6i 5P
 COMBUSTIBLE: GASOLINA
 CARROCERÍA: CITROEN C3 1.6i 5P
 AÑO: 2004
 KILÓMETROS: 140000-150000
 VENDEDOR: AUTOKEY
 INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:
2.900€



KIA CARNIVAL 2,9 CRDI 144CV 7 P.
 COMBUSTIBLE: DIÉSEL
 CARROCERÍA: MONOVOLUMEN
 AÑO: 2005
 KILÓMETROS: 130000-140000
 VENDEDOR: AUTOKEY
 INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:
4.900€

#agenda#



'Mi lucha'

Antonia San Juan protagoniza 'Mi lucha', nuevo espectáculo teatral con el que cierra una trilogía de monólogos y que llega el 13 de diciembre a Soria después de recorrer buena parte de la geografía nacional. La reconocida actriz canaria se vale de quince personajes que van desfilando por el escenario en una demostración de su versatilidad para cambiar de piel interpretativa. San Juan se mueve entre la comedia y el drama llevando al público de la mano.

FECHA: 13 DE DICIEMBRE
ENTRADA: 16 EUROS

Niños en la Lonja

El espacio 'Lonja Soria' ubicado en el Mercado Municipal cuenta con una propuesta educativa y divulgativa que prevé actividades y talleres sobre micología. El día 7 se ha organizado un taller enfocado al público infantil entre 8 a 12 años. Bajo el nombre 'Setas con lupa' se intentará que pasen un rato divertido aprendiendo algo nuevo para ellos.

FECHA: 7 DE DICIEMBRE
NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA

Centros de acebo

Esta Navidad el Mercado Municipal de Soria propone diversas actividades para disfrutar en familia. Una es el taller de elaboración de centros de acebo. Es necesaria inscripción previa presentando 4 tickets de compra del mercado.

FECHA: 4 DE DICIEMBRE



XXIX CERTAMEN DE DULZAINEROS

Homenaje a la música tradicional y popular

La Asociación de Jurados de Cuadrilla lleva desde el año 1990 rindiendo homenaje a los dulzaineros de Soria. Por aquel entonces se pensó que el mejor homenaje que se puede hacer a alguien que vive la música de dulzaina es hacerla que suene, es por ello por lo

que cada año, al llegar la Navidad, el Palacio de la Audiencia se llena del sonido de la dulzaina y el tambor dando protagonismo a las canciones del pueblo. A punto de cumplir los 30 años, el 15 de diciembre a las 19:30 regresa esta cita ineludible en la capital.

CineClub Uned

El 5 de diciembre se proyectará la película 'Yo Tonya' de Graig Gillespie. El film narra la historia de Tonya Harding, la primera patinadora estadounidense en completar, en 1991, un triple salto axel en competición.

PRECIO: 5 EUROS

Numancia y el Arte

El Centro de Recepción de Visitantes acoge la exposición 'Numancia y el Arte'. Una recopilación de imágenes y libros de cómo se ha ido plasmando la imagen de Numancia y la lucha entre Numantinos y Romanos.

FECHA: HASTA EL 9 DE DICIEMBRE

Shakespeare en Berlín

Más teatro en la Audiencia. El 4 de diciembre se pondrá en escena la obra 'Shakespeare en Berlín'. La obra nos presenta la vida de tres amigos unidos por aficiones, estudios y... los cabarets de la ciudad de Berlín.

PRECIO: 16 EUROS

LA PROVINCIA



Caminata solidaria

El 8 de diciembre tendrá lugar la segunda edición de la Marcha Solidaria de Covalada. En esta ocasión los beneficios se destinarán a Aspace Soria y habrá dos modalidades de ruta para adaptarse a los niveles de los participantes. La ruta corta tendrá un trayecto de 8 kilómetros mientras que la larga llegará hasta los 20. Ambas arrancarán a las 09:00 horas en la plaza Mayor de la localidad pinariega. Las inscripciones, que supondrán un donativo de 12 euros, pueden realizarse hasta el 2 de diciembre.

FECHA: 8 DE DICIEMBRE
LUGAR: COVALEDA

Feria del Acebo

El puente de diciembre es una fecha marcada en rojo en el calendario de Oncala. La localidad de Tierras Altas se convierte en estas fechas en epicentro de la Navidad soriana con la celebración de su Feria del Acebo. Esta es una tradición que se acompaña de la puesta en escena del Belén Viviente, representación que involucra a vecinos e hijos del pueblo que reservan cada año estos días para dar algo más que un impulso al turismo de la comarca. Cada casa acoge un oficio y Oncala viaja al pasado.

FECHA: DEL 7 AL 9 DE DICIEMBRE
LUGAR: ONCALA

X JORNADAS DEL CARDO ROJO DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE

AGREDA

ACTIVIDADES

MIÉRCOLES 5
CONFERENCIA INAUGURAL APERTURA EXPOSICIÓN I RALLY FOTOGRAFICO "VILLA DE AGREDA"

JUEVES 6
VISITAS A LAS HUERTAS ÁRABES Y SACA TU PROPIO CARDO
CATA DE ACEITE
ESCUELA DE COCINA CHEFECITOS

VIERNES 7
MARDAJE DE CARDO ROJO CON EXCELENTES VINOS

SÁBADO 8
MASTERCLASS A CARGO DEL CHEF MANUEL CANAL
CONCURSO NACIONAL DE PLATOS DE CARDO ROJO
PRESENTACIÓN LIBRO "AGREDA EN NUESTRO OBJETIVO"
MONÓLOGOS CON AGUSTIN JIMÉNEZ

DOMINGO 9
CONCIERTO GRUPO CALEANA
ENTREGA PREMIOS DE FOTOGRAFÍA, POESÍA Y COCINA
DEGUSTACIÓN CARDO EN ENSALADA "MUJERES DEL MONCAYO"

... Y ¡¡MUCHAS COSAS MÁS!!

XXII FERIA DE Artesanía

Ven a visitarnos

8 DICIEMBRE 2018 DE 10 A 16 HORAS

BERLANGA DE DUERO

Ayuntamiento Berlanga de Duero

Berlanga de Duero PREMIO PROVINCIAL DE TURISMO 2006 y 2016

Junta de Castilla y León | Diputación de Soria | Caja Soria

XXI FERIA DEL ACEBO Y ADORNO NAVIDEÑO ONCALA

6-7-8 DICIEMBRE 2018

Te esperamos

Información
975 398 073
www.marcosmaldadtierrasaltas.es
Información por WhatsApp: 652 242 689 - 682 460 211

Organizan: Excmo. Ayuntamiento de Oncala, Tierras Altas

Colaboran: Ayuntamiento de Soria, Ayuntamiento de Oncala, Ayuntamiento de Berlanga de Duero, Ayuntamiento de Berlanga de Duero



SORIA SACARÁ RÉDITO A SER CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE 2019
DICIEMBRE será clave para formalizar los contactos con “clubes deportivos” que se establecieron en el stand de la Diputación Provincial de Soria, de cara a la celebración de “grandes eventos” en Soria, según el diputado Martín Navas.



Javier Ramírez, director general de Turismo, fue el encargado de ofrecer los datos al cierre de Intur 2018.

Intur 2018: fiel reflejo del estado de gracia del sector turístico en Castilla y León

La Junta de Castilla y León cumplió los objetivos planteados para la XXII edición de la Feria Internacional de Turismo de Interior, Intur, en una apuesta decidida por el apoyo a la comercialización y el impulso a la internacionalización del sector turístico, así como a través de los nuevos planteamientos estratégicos, con el protagonismo de gastronomía y cultura. Estas apuestas se vieron refrendadas con un incremento del 12,4 % en los contactos comerciales realizados en la feria, que superaron los 29.500, gracias a la participación final de 103 operadores (53 nacionales y 50

internacionales de hasta 18 nacionalidades) y los 579 empresarios inscritos en las jornadas profesionales de 'Intur Negocios'.

Además, en 'Intur Idiomático' se materializaron 112 contactos comerciales entre 14 entidades de la Comunidad y ocho representantes de instituciones y agencias educativas procedentes del Sudeste Asiático y de Australia, con participantes de Filipinas, Malasia, Vietnam, Tailandia y Singapur.

APOYO AL SECTOR EMPRESARIAL
 Durante la feria Intur se organizaron diferentes encuentros de trabajo entre la Consejería de Turismo y

Crecen un 12,4% los contactos comerciales. En concreto se produjeron 29.500.

distintos colectivos del sector, con el objetivo de seguir impulsando la vertiente profesional de Intur, apostando por el desarrollo de la rentabilidad económica y empresarial del sector. En este sentido, en el stand de la Junta de Castilla y León en Intur se han mantenido encuentros de trabajo y presentaciones con la Asociación de Turismo Activo ATACYL, con re-

presentantes de los 'Convention Bureau' en la Comunidad, con la siete Rutas Certificadas del Vino, con las Rutas Culturales de España de las que Castilla y León forma parte –como la Ruta del Cid o la Ruta de Carlos V–, con los empresarios de turismo rural ASETUR, la Federación de Guías de Castilla y León o las Juntas de Cofradías de Semana Santa de la Comunidad, entre otros.

NOVEDADES

La presente edición contó con nuevos foros profesionales como el 'Córner de Experiencias Singulares' y los encuentros desarrolla-

dos en 'Intur Academy', con diez ponencias y talleres que requerían inscripción previa y han llenado el aforo en sus tres bloques temáticos: naturaleza, cultura y enogastronomía. El stand de la Junta de Castilla y León contó con más de 50 actividades en los cuatro días, desarrolladas en los diferentes espacios promocionales, además de los espacios especializados en gastronomía dentro de la feria Intur, como 'Gastromarket' o el 'Destapa Castilla y León', que refuerza la oferta gastronómica de la Comunidad mediante las tapas de las nueve provincias.

PLANTEAMIENTO PROMOCIONAL

La Junta de Castilla y León desarrolló un novedoso planteamiento promocional en Intur a través del eje 'Gastronomía es cultura', dentro de la campaña promocional 'Castilla y León Tamaño Familiar'. El objetivo era poner en valor dos potencialidades de la oferta turística de la Comunidad, como son la oferta cultural y patrimonial y la oferta de enogastronomía.

Además, la Junta quiso aprovechar la feria para promocionar nuevos productos turísticos, como la marca 'Románico Castilla y León', que se ha presentado en el marco de la feria; la marca 'Rutas del Vino de Castilla y León', que agrupa toda la oferta de enoturismo de las siete Rutas Certificadas del Vino en la Comunidad; el producto de 'Conjuntos Históricos', con el apoyo a la nueva asociación de municipios; el 'Club de Ecoturismo' de la Comunidad, o el nuevo producto de 'Reservas de la Biosfera', en el que Castilla y León lidera la oferta nacional, con diez reservas de las 48 existentes en todo el país.

Si has sabido esperar...
HA LLEGADO EL MOMENTO

EDIFICIO
Santa María

• EN EL CENTRO DE LA CIUDAD
 • UNA VIVIENDA POR PLANTA
 • CALIFICACIÓN ENERGÉTICA "A"
 • SUELO RADIANTE
 • FACHADA VENTILADA

EDIFICIO
de cristal

15 APARTAMENTOS en el emblemático edificio modernistas de la Plaza Bernardo Robles.

INFORMACIÓN Y VENTA
 659 118 185

¡¡ÚLTIMAS VIVIENDAS!!

C/ Caballeros 27 - SORIA

mirincón #MiguelÁngelDelgado#

“Me ponen muy nervioso las personas que no respetan el silencio del cine”

NOMBRE COMPLETO: Miguel Ángel Delgado Santa Bárbara

FECHA DE NACIMIENTO: 16 de mayo de 1967

ESTUDIOS: Ingeniería de Telecomunicaciones

LUGAR DE NACIMIENTO: Soria

PROFESIÓN: Director del IES Antonio Machado

ENCARNA MUÑOZ

P: ¿Qué es lo último que hace antes de acostarse?

R: Normalmente termino de cenar, me siento en el sofá y me pongo a revisar las cuentas de redes sociales (Twitter, Instagram,...). Después de esto depende. Si me atrae una película veo la televisión, pero tiene que parecerme muy interesante. Si no, leo un poco. Eso si no me quedo dormido en el sofá (ríe).

P: Cuando tiene una tarde libre, ¿a qué le gusta dedicarla?

R: Normalmente aprovecho para irme al campo. Me encanta pasear y a mi señora también, y si podemos vamos juntos. Ayer mismo fuimos a dar una vuelta a ver si había niscalos, no tuvimos mucha suerte, la verdad.

P: ¿Libro o película?

R: Depende del tiempo que tenga y de la motivación. Tengo poco tiempo y si el libro me atrae me centro en él y me olvido de todo lo demás. Si no es el caso, una buena película nunca está mal.

P: Recomiéndeme un libro.

R: Te voy a recomendar el último que he leído. Se llama 'El sauce llorón' y es de Luis Pita, un antiguo alumno que estudió en este instituto en los años 50.

P: ¿Qué música pone cuando se ducha?, ¿Canta?

R: ¡¡No!! (Vuelve a reír con ganas). No pongo música ni canto. Creo que canto tan mal que no me atrevo. Sólo canto sanjuaneras,

siempre en compañía y porque nos las sabemos.

P: ¿Cuál es su palabra favorita?

R: Convivencia. Es fundamental en todos los estamentos de la vida. Hay que tenerla en el trabajo, con la familia y también con los amigos. El hecho de convivir es lo más bonito, pero también lo más difícil.

P: ¿Le gustan los animales? ¿Tiene alguno en casa?

R: Me gustan mucho. No tengo animales de compañía pero me encantan. De hecho (la deja caer) no soy cazador.

P: Si pudiera viajar en el tiempo, ¿iría al futuro o al pasado?

R: Me pones en duda. ¿Podría ir a los dos? Iría al futuro porque por mi perfil profesional me gustaría descubrir cómo evolucionan las cosas con el paso del tiempo. Pero también viajaría al pasado, porque evidentemente la historia hay que conocerla y la mejor forma de hacerlo es vivirlo desde dentro. Eso sí, buscaría una época que fuese bastante distinta a la actual para ver el salto.

P: ¿Cómo era de pequeño?

R: Revoltoso y hablador. Esa fue tan solo una parte de la vida (vuelve a bromear), pero considero que los chicos tienen que ser movidos porque si no, no serían chicos.

P: ¿Recuerda a algún profesor?

R: Sí. Tuve un profesor de electrónica digital que marcó mi especialización y mi carrera profesional.

A los profesores que marcan para mal es mejor olvidarlos.

P: ¿Era muy fiestero?

R: Yo sí. Siempre me ha gustado salir de fiesta. Prudentemente (aclara y parece que lanza un mensaje a sus alumnos) pero vivir. Dicen que "allí donde fueres haz lo que vieres", entonces si estas en fiestas de San Juan, estas allí; y si tienes que salir en carnaval pues sales con todas las de la ley.

P: ¿Quiénes han influido más en su forma de ser?

R: Es muy difícil personalizar. Mi familia, mi mujer, mis compañeros... Al final, todos te van formando y configurando. Mi forma de ser es fruto de la suma de muchos.

P: ¿Cuál ha sido mayor éxito?

R: El mayor éxito que he conseguido en mi vida ha sido tener a mis dos hijos.

P: Dígame algo que no soporta.

R: En el cine, si hay alguien que esté hablando al fondo o comiendo palomitas y haciendo ruido al masticar pierdo la paciencia, me pone nervioso.

P: Un rincón de la provincia en el que le guste perderse...

R: Siempre me pierdo en el valle del Razón y en la zona del Duero. En El Royo me pierdo casi siempre, pero si tuviese que elegir uno que no conociese a fondo te diría el valle del Cidacos de Tierras Altas. Me parecen igual de bonitos.



EL TEST DE SORIA Noticias.com

Cuando habla de su tierra, ¿lo primero de lo que presume es?

- De la naturaleza
- De sus gentes
- De las fiestas de San Juan
- De la gastronomía

Un genio le concede un deseo para la provincia... Usted pide

- Una gran empresa
- Buen tiempo
- Terminar las autovías
- Un baby boom

¿Qué lleva a sus amigos cuando les visita para quedar bien?

- Panceta (torreznos)
- Un vino Ribera del Duero
- Mantequilla
- Trufa

Coincide todo el mismo día y solo puede ir a una de estas cosas

- La Saca
- Ascenso del Numancia
- Las fiestas de mi pueblo
- Boda de un primo lejano

Grupo Latorre Residencias de mayores

Tels. 975 22 32 11 y 975 24 20 95

Calidad de vida

asistencia - detalles - servicios
trato familiar - intimidad - actividad
atención - comodidad
a tu servicio



SORIA Residencia Fuente del Rey



SORIA Residencia Manuela



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

A TU MANERA[®]



POR TIEMPO LIMITADO

Promoción válida del 14 de marzo al 10 de abril de 2017 en restaurantes adheridos. PVP 1,49€ a elegir entre 9 aros de cebolla o 9 chicken nuggets. Consultar restaurantes adheridos a la promoción en www.burgerking.es. No válido en Baleares. La imagen de la salsa que se muestra en este cartel es ilustrativa. Las marcas y logos de Heinz son marcas registradas y usadas bajo licencia de H.J. Heinz Foods UK Limited. TM Burger King Corporation. © 2017 Burger King Europe GmbH. Todos los derechos reservados.

1,49€

ELIGE ENTRE:

9 NUGGETS

9 AROS DE CEBOLLA

