



EL AÑO DE UCRANIA

"Es la guerra. Tienes que huir"

Págs. 4-7

“

Cuando se soluciona el problema de su pueblo, la gente desaparece

Págs. 16-17

“

En China, muchos niños venían a entrenar con vaqueros y sandalias

Págs. 18-19



CARLOS GONZÁLEZ (ASDEN)



ÁLVARO MATEO MARTÍNEZ

Contigo donde estés

Mantenemos todas nuestras Oficinas y además ABRIMOS nuevas.

Horario de atención al cliente de 8:30 a 14:00 h.

Atención personalizada, especialización y asesoramiento.

Nos importan las personas, somos cercanos.

Caja rural de Soria



**OS
DESEAMOS
FELIZ
NAVIDAD Y
PRÓSPERO
2023**

COMPROMETIDOS
CON LA PROVINCIA

SORIANoticias.com



A LA TERCERA



SÉRGIO GARCÍA CESTERO

El Banco de Alimentos de Soria (BALSO) se encuentra inmerso en la gran recogida que se prolongará hasta el martes 6 de diciembre. Una cita clave para "afrontar un 2023 con garantías" en un momento de "máxima necesidad".

La campaña se lleva a cabo en 25 establecimientos de toda la provincia, 13 de ellos repartidos en la capital y otros 12 en localidades como Ágreda, Ólvega, Almazán, Berlanga de Duero, El Burgo de Osma, San Leonardo de Yagüe, Navaleno y Vinuesa.

Tal y como sucede desde el estallido de la pandemia, la recogida se realiza mediante el sistema de 'compra en diferido'. Es decir, los ciudadanos no

La recogida en efectivo permite al BALSO comprar en cada momento lo más necesario

tienen que comprar ellos los productos y depositarlos, sino que deben indicar al pasar por caja el importe de su donación. Ese dinero irá íntegramente a comprar alimentos para las personas más necesitadas de la provincia de Soria.

Óscar Arancón Torrejón, presidente del Banco de Alimentos Soriano, explica que este sistema, aunque carezca del componente "emocional y psicológico" de la donación física del alimento, es mucho más práctico y eficaz. Logísticamente es más cómodo para supermercados y voluntarios y, además, permite cubrir las necesidades reales y ajustar los alimentos disponibles a la demanda. "Que no haya pérdida de confianza", pide Arancón

porque "ese dinero queda en el super como saldo en caja para que se puedan canjear en cualquier momento".

MÁS NECESARIA QUE NUNCA LA GRAN RECOGIDA

El Banco de Alimentos de Soria recoge, hasta el 6 de diciembre, las donaciones de los sorianos en 25 supermercados repartidos por toda la provincia. Con un almacén que "nunca antes había estado tan vacío", la cita "es clave para afrontar un 2023 con garantías".

quier momento por los alimentos que se necesiten".

El objetivo de este año es superar los 40.000 kilos de alimentos recogidos el año pasado en la provincia. Una cantidad significativa, pues este año el Banco de Alimentos de Soria espera acabar repartiendo 180.000 kilos. "Para nosotros es el momento más importante del año", señala Arancón, quien explica que buena parte de lo que se reparte se compra con fondos europeos.

INVIERNO COMPLICADO

La recogida llega en un momento clave, pues la ONG sorianesa prevé un "invierno complicado". "Nunca había visto el almacén tan vacío", lamenta Arancón antes de explicar las razones. Actualmente, el Banco de Alimentos de Soria atiende a unas 2.200 personas, cerca de un 20% más que hace un año. A ello se suman las dificultades económicas por el aumento de los precios en productos clave como el aceite o la leche. Hay que señalar que, desde hace meses, el Banco realizó una apuesta: "Dar alimentos que aporten una mayor calidad a la dieta". Pero esos alimentos son más caros.

Ello, junto a la mencionada "bajada alarmante" de las donaciones directas, crea un escenario de "incertidumbre" al no saber con qué donaciones se puede contar, o los problemas logísticos de la gran volatilidad de los precios que hace no saber cuándo comprar los productos. "Todos estamos pasándolo mal", reconocen desde el Banco de Alimentos, "pero intentamos que entre todos no se quede nadie sin la ayuda necesaria, en calidad y en cantidad", señalan.

NUEVA ETAPA

Este año el BALSO se ha visto obligado a cambiar su lugar de reparto (ahora están en el Polígono Las Casas en lugar de en el barrio de Los Pajaritos) y en el mes de junio fue visitado por la reina Sofía.

De aquella visita en la organización benéfica quedó un muy buen sabor de boca. "Nos

ayuda a agrupar voluntarios y proveedores, también a tener repercusión en los medios y en la sociedad, y a que las administraciones públicas nos vuelvan a tener en el foco a la hora de reactivar los mecanismos de ayuda", señala Arancón.

Pero la visita de la reina Sofía no solo aportó en imagen, también en efectivo. A petición del Banco de Alimentos de Soria, su fundación ha financiado cerca del 90% de los gastos que supuso aquel traslado de ubicación. "Es una personalidad bastante asequible, cercana y una experiencia personalmente muy satisfactoria", recuerda un agradecido Óscar Arancón.

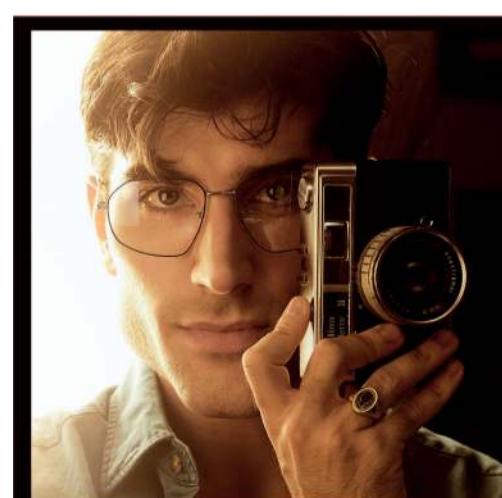
Tras la gran recogida quedará

mucho esfuerzo, para gestionar el día y para "comenzar a trabajar en la gran recogida de 2023, con el objetivo de involucrar más a la provincia para que todo el mundo se vea integrado tanto a la hora de dar como de recibir", señala Óscar Arancón.

Desde el BALSO recuerdan que estas donaciones pueden ser certificadas para desgravárselas en la declaración de la renta, y que durante todo el año se aceptan donaciones tanto económicas como en alimentos de particulares y empresas. Para ello, hay habilitado un teléfono Bizum donde poder realizar la donación en cualquier momento, el 38033.



Desde la pandemia, las donaciones ya no se realizan en alimentos físicos, sino en dinero al pasar por caja. Ese fondo queda en el supermercado y el Banco de Alimentos lo usa para comprar los productos necesarios en cada momento. Más cómodo y, sobre todo, más práctico. Además de en los establecimientos, puedes hacer tu donación enviando un Bizum al 38033.



2.º Mo 79€
gafas sin graduar
con Blue Stop

MULTIÓPTICAS

EL TEMA

ITZIAR ORTEGA

"No hay nada más que pudiéramos hacer. Es la guerra, necesitas huir", nos cuenta Anass, con una calma en la que solo sus palabras sugieren el profundo trauma que ha vivido. Madrugas, vas a clase, te juntas con tus amigos tomas algo, llegas a casa, te acuestas. Y así una y otra vez.

La vida sigue unas rutinas que tendemos a dar por sentado. Anass también lo hacía, mientras disfrutaba del que se estaba convirtiendo en su nuevo comienzo en Odessa después de llegar de Marruecos buscando empezar de cero. Y justo cuando su rutina se estaba convirtiendo en una nueva vida, un misil impactó en Kiev para cambiarlo todo. Una decisión geopolítica que tomó Vladimir Putin desde su despacho del Kremlin truncó todos los planes de Anass. Igual que los de Karim, que desde la

DOS PELÍCULAS, UNA CÁMARA Y DOS VIDAS SIN EMPEZAR

Son 44 los refugiados ucranianos que han encontrado el municipio de El Burgo de Osma un nuevo hogar. A la espera de labrarse un nuevo futuro en España o de regresar a su país, intentan seguir su vida sin todo lo que dejaron atrás.

seguridad del albergue para refugiados ucranianos de El Burgo de Osma comenta cómo los jóvenes no se tomaban en serio la guerra que siempre avisaba pero nunca llegaba, igual que tampoco lo hizo gran parte de Europa. "Bromeábamos y decíamos: va a haber una guerra, vamos a tener que tomar las armas", nos cuenta mirando a Anass, buscando una validación que solo puede aportarle alguien que hace apenas 6 meses era un completo desconocido pero que, en

su nueva etapa en Soria, se ha convertido en un bote salvavidas en medio de un naufragio.

Cuando la eterna amenaza se convirtió final-

mente en realidad su mente pasó a estar ocupada por un único pensamiento: "Sobrevivir, solo pensé en sobrevivir. Veía a la gente saliendo del país pero no entendía qué hacer. Primero quería irme a una ciudad segura, luego a un país seguro y ahí es donde ya empiezas a ver la luz al final del túnel".

Estamos junto al comedor del albergue, reconvertido en sala común y clase de español. "Mi ciudad está en la frontera con Rusia y bombardean cada día y con todas las armas posibles", nos cuenta Ganna con lágrimas contenidas en los ojos, alejándose de la puerta del comedor que les permite a ella y a su hija vigilarse mutuamente. Mientras la pequeña colorea, su madre recuerda unos eventos que ya han transformado para siempre el destino de su familia. Las dos aguantaron todo lo que pudieron en Járkov, su ciudad de origen. De hecho, no se decidieron a salir hasta el mes de junio, pero el

peligro acechaba constantemente por la cercanía de la frontera con Rusia y la situación era insostenible. En Ucrania, esta fotógrafa no solo tuvo que dejar a su marido, a sus padres y a todos sus amigos; también tuvo que abandonar una prolongación de su ser. Su cámara sigue allí y por lo que indica el temblor en sus palabras, no cree que vaya a poder recuperar pronto este objeto que definía quién era ella antes de que la guerra la convirtiera en refugiada.

Oleksandra mantiene una alentadora sonrisa en su cara. Parece que no ha perdido la esperanza. Ni la de regresar a Ucrania ni la de quizás, algún día, encontrar en este país trabajo de lo suyo. Esta guionista y productora de cine tomó hace 7 años un curso de español que, de forma inesperada, le ha abierto muchas más puertas de las que pensaba. Ahora puede hablar con nosotras con tan solo un poquito de

Todos los años decían que iba a haber guerra pero nunca pasaba nada



Por sabor y calidad,
elige Soria

Cañada Real

JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

Feliz Navidad y Feliz 2023
Profesionales en jardinería

Campsa gasoleo
REPSOL

GAS home SL

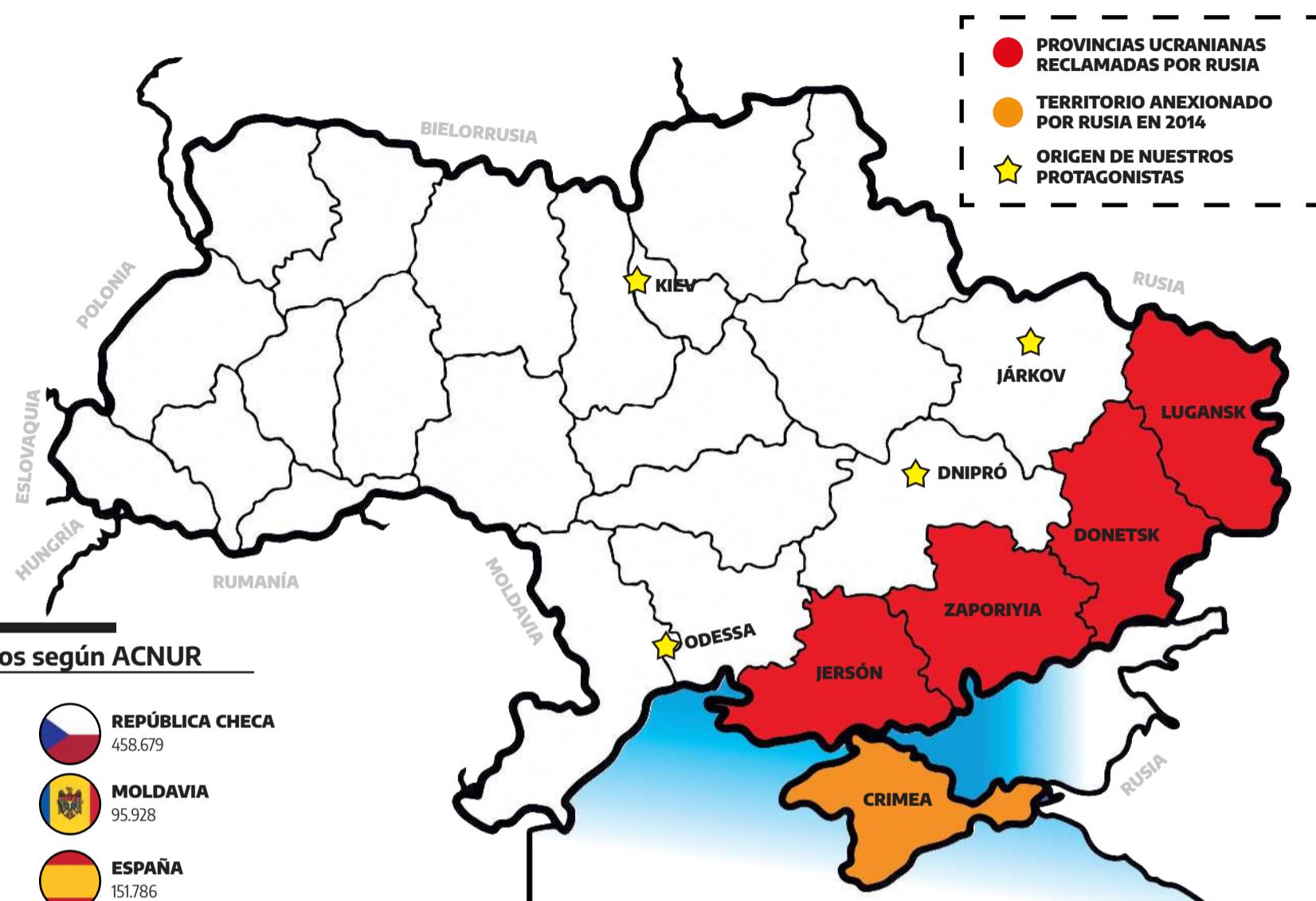
Pol. Ind Las Casas
C/ R Parc 294
975 23 08 53

EL TEMA

ayuda y decirnos que "si tuviera que quedarse en España, también sería feliz". Y todo, porque "así es la vida". Esta entereza que no le abandona hizo que, cuando las tropas rusas comenzaron a asediar la provincia de Kiev, en la primera etapa de una guerra que los expertos tachaban de relámpago y en la que el dominio del invasor parecía claro y aplastante, ella tuviera muy claro qué hacer. Abandonó el país con su madre, su hermana y su hijo y no intentó, si quiera, esperar a que las dos películas en las que tanto había trabajado vieran la luz por primera vez en las salas de cine de Kiev.

7,8 M DE REFUGIADOS Y OTROS 6,5 M DE DESPLAZADOS

Rusia ha sido el país al que más ucranianos huyeron por cercanía, idioma y lazos familiares. Otros buscaron la protección de la UE.



Número de refugiados según ACNUR

	RUSIA	2.852.395
	POLONIA	1.489.155
	REPÚBLICA CHECA	458.679
	HUNGRÍA	
	ESLOVAQUIA	
	RUMANÍA	
	MOLDAVIA	95.928
	ALEMANIA	1.019.789
	ESPAÑA	151.786

EL TIEMPO QUE UNE LA GUERRA Y LA VIDA

INICIO DE LA INVASIÓN	TOMA DE JERSON Y BLOQUEO A MARIÚPOL	MASACRE DE BUCHA Y ARMAS QUÍMICAS
24 DE FEBRERO Putín anuncia una "operación militar especial" en Ucrania	3 DE MARZO El punto estratégico de Jersón es la primera gran ciudad en caer	8 DE MARZO Oleksandra abandona la capital, Kiev, y cruza la frontera
25 DE FEBRERO Rusia avanza desde el norte, este y sur. Bombardeos masivos	9 DE MARZO Bombardeo de un hospital materno-infantil en Mariupol	1 DE ABRIL Kiev resiste un mes de asedio. Las tropas rusas se reagrupan al oeste
26 DE FEBRERO Anass Ziyad logra abandonar Ucrania desde Odessa	3 DE MARZO Karim cruza el país desde Dnipró y logra salir de Ucrania	4 DE ABRIL Más de 400 cadáveres descubiertos en Bucha tras la retirada Rusa
INICIO DE LA INVASIÓN	TOMA DE JERSON Y BLOQUEO A MARIÚPOL	MASACRE DE BUCHA Y ARMAS QUÍMICAS
21 DE ABRIL Rusia toma Mariupol aunque admite que existe resistencia		

¡Feliz Navidad y próspero 2023!

LA CANADA
PRODUCTOS DE CALIDAD

ESTE AÑO NO TE QUEDES SIN
TU ROSCÓN DE REYES DE

PASTISORIA

975 220 479. Polígono industrial Las Casas. www.pastelsoria.com

EL TEMA



Incluso ahora que la capital ha sido recuperada por el ejército ucraniano, su mundo todavía no ha podido volver a su curso normal. Nos cuentan, quebrándose un poco por primera vez, que el estreno de sus películas se había programado para el 10 de octubre, incluso a pesar de que su creadora se encontrara a miles de kilómetros. En Kiev había comenzado a respirarse una normalidad que invitaba a recuperar un pequeño ves-

tigio del ocio que antes disfrutaban, pero a punto de comenzar el espectáculo, los bombardeos se reanudaron y obligaron a vaciar de nuevo las salas.

Es difícil pensar que alguna de estas cuatro personas creerían hace un año que un pueblo en la provincia más despoblada de España se iba a convertir en su nuevo hogar. Pero como "la vida nunca se detiene del todo", ahora son 44 las personas que tratan de seguir adelante en

ONGs se están encargando de la gestión de los refugiados ucranianos en la provincia de Soria: APIP-ACAM, CEPAIM, ACCEM y Cruz Roja

El Burgo de Osma sin todo lo que se vieron obligados a abandonar. Algunos, como Ganna y Oleksandra, residen en el albergue, mientras que otros como Karim y Anass han alcanzado

4

el objetivo último del programa y viven en un piso compartido que les acerca a una vida autónoma. Ellos son dos de los pocos hombres en el programa. Al no contar con la nacionalidad ucraniana, la prohibición de abandonar el país a los varones no les afectó, proporcionándoles la posibilidad de comenzar de cero, otra vez.

La mayor parte de las personas que se alojan en El Burgo son mujeres con niños. Allí están escolarizados 13 de los 96 menores ucranianos refugiados que van al cole en la provincia. Todos los adultos están matriculados en el curso de español para extranjeros de la escuela de adultos.

VOLUNTARIOS

La guerra no solo ha puesto patas arriba la vida de todos los ucranianos. Millones de voluntarios se han lanzado a ayudar desde el estallido de la guerra. Algunos, en las fronteras de Ucrania, recogieron los pedazos de todas las personas que llegaban a un

nuevo país después de un camino marcado por los

Pedimos donaciones de ropa y tuvimos para poner un mercadillo

sacrificios. Otros, desde el Burgo de Osma, hacen su nuevo día a día más fácil, una tarea repleta de retos. "El primer día

vinieron 30 personas, no sabíamos cómo hacerlo, queríamos ayudar pero teníamos la barrera del idioma", asegura David Crespo, voluntario y presidente de Cruz Roja El Burgo. Ellos se vieron respaldados desde el primer momento por el Consistorio, que cedió de forma gratuita la gestión del albergue municipal. Gervasio Palomar, coordinador de la entidad, asistió a la firma de este convenio. "Decíamos, es un albergue de emergencia y si dura más de un año, ya no es una



MAYO

Valentyna comienza a trabajar en el albergue como traductora



24 DE MAYO

Tras tres meses de travesía Karim y Anass llegan a El Burgo



JUNIO

Ganna sale de Ucrania, no sabe que su destino estará en Soria



27 DE SEPTIEMBRE

Oleksandra llega a España donde tiene familia y amigos



10 DE OCTUBRE

El nuevo estreno de la película de Oleksandra se cancela en Kiev

OFENSIVA FINAL EN EL DONBÁS

17 DE MAYO

Ucrania decide abandonar la lucha en la zona de Azovstal

25 DE MAYO

Rusia acelera su ofensiva en el Donbás hacia Severodonetsk

2 DE JUNIO

Tras 100 días de guerra el 20% de Ucrania está bajo control ruso

ASEDIO A SEVERODONETSK

25 DE JUNIO

Rusia provoca la retirada de los últimos soldados ucranianos de Severodonetsk

UCRAINA INICIA LA CONTRAOFENSIVA

14 DE SEPTIEMBRE

Liberados 8.500 km², 388 localidades y 150.000 personas en una semana

30 DE SEPTIEMBRE

Putin anuncia la anexión de Donetsk, Luhansk, Zaporíjia y Jersón

a Profesionales en Asesoramiento para su Tranquilidad

Feliz Navidad y Feliz 2023

C/Nicolás Rabal, 23 - C 1º - 42003
Teléfono: 975 230 003 - info@soriaasesores.es

La Hoguera
JAMONES Y EMBUTIDOS
Sabor de Antaño

Disfrutemos Juntos el sabor de la Navidad y Feliz 2023

luminios y Montajes CABRERIZO

Agradece a sus clientes la confianza depositada durante este año

Feliz Navidad

EL TEMA

QUEDARSE EN EL PAÍS DE ACOGIDA O VOLVER A CASA

Según ACNUR, el 65% de los refugiados elegirían quedarse, el 16% querrían regresar a Ucrania y el 9% ir a otro país de acogida.

Una historia detrás de cada huida



Oleksandra Vitiazieva (Kiev)

“*No sabemos ni si podemos plantearnos volver, pero allí lo teníamos todo*



Anass Ziyad (Odessa)

“*La gente no pensaba que iba a haber guerra, lo hablábamos con sarcasmo*



Karim Omir (Dnipro)

“*Salir del país fue muy difícil, entre tanta gente no ves nada más que guerra*



Ganna Shysko (Járkov)

“*Járkov ha vivido, vive y seguirá viviendo siempre, pase lo que pase*

emergencia, pero esto no tiene pinta de arreglarse de aquí a abril”, lamenta.

Pero nada, desde la consecución de objetos necesarios para el día a día hasta la búsqueda de empleo, habría sido posible sin la solidaridad de los burgenses, que se han volcado con la causa. Ropa, material escolar, gafas, dentistas, todo ha sido gratis para ellos y se han dado casos en los que algunos empresarios de la localidad han creado puestos de trabajo

expresamente para estos refugiados. Aun así, Gervasio reconoce que para ellos no es fácil olvidar su carrera, su vocación y empezar de cero, una barrera mental a la que hay que sumarle la lingüística. Aparte de la tramitación de su documentación, en el albergue disponen de ayuda para solventar este último obstáculo. Dos ucranianas asentadas en España desde hace años les ayudan a conectar con su nueva realidad. “Entien-

den nuestra cultura, nos hacen sentir como en casa y transmiten nuestros problemas y deseos”, dice Ganna, sin parar de agradecer con la mirada a Valentyna Bondarenko, una de estas monitoras.

GRATITUD

Agradecimiento es algo que se percibe en la voz de todos ellos. Dos mujeres dedicadas al arte y dos hombres que simplemente pedían algo de tiempo para encontrar su camino. Pero aunque

Los refugiados piden que no dejemos de escribir sobre la guerra

aquí se sienten a salvo, no viven en una burbuja. Sus seres queridos siguen en peligro y saben que la vida que solían tener ya no va a volver

a existir. Mientras 15 de los refugiados que han pasado por El Burgo han vuelto a su país, Ganna, por ahora, lo da por perdido. De momento, se conforma con recuperar su cámara para fotografiar la belleza de su nuevo hogar. Karim y Anass no quieren volver a tener que empezar de cero. Quieren formarse aquí para acceder a un futuro mejor y, sobre todo, que el universo les permita asentarse por fin. “La vida sigue avanzando y necesitas hacer algo con ella, aprovecharla”, dice Karim. Oleksandra sueña con poder asistir al estreno de esas películas que nunca llegaron a ver la luz o, al menos, disfrutarlas desde una sala de cine en su Ucrania natal

Ganna nos desea suerte, que siempre tengamos todas las posibilidades que queremos y nos pide que no dejemos de escribir sobre esta guerra para que nadie, nunca, se olvide de ellos y todo lo que tuvieron que abandonar.

HASTA EL 24 DE DICIEMBRE DE 2022
E.Leclerc Soria

Síguenos www.e-leclerc.es

Un Cuento de Navidad
la fábrica de juguetes

ESTAS NAVIDADES REGALA Y CONSUME PRODUCTOS SORIANOS

NO TE MERECES MENOS.

Y EL CORDERO QUE NO TE LO VENDAN FORASTERO.

ASAJA
Asociación Agraria Jóvenes Agricultores

UN MENSAJE DE ASAJA SORIA,
QUE OS DESEA FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO

CENTRO MÉDICO
CMPAMA

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

CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET
CONDUCIR Y PERMISOS DE ARMAS.
OFTALMOLOGÍA, OTORRINOLARINGOLOGÍA,
TRAUMA, GINECOLOGÍA, UROLOGÍA,
PSIQUEIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,
FIOSITERAPIA

CAPITAL



ANA CARRASCO, UNA ARTESANA MULTIDISCIPLINAR Y AUTODIDACTA

Con piezas de televisión, esta soriana es capaz de elaborar encapsulados que sirven como llaveros, colgantes y pendientes. Además, esta pintora va a empezar a utilizar las pantallas como lienzos para dejar su impronta.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Hace cinco años, Ana Carrasco decidió dar un cambio a su vida. En esa nueva etapa, esta soriana apostó por desempolvar un maletín de óleos y pinceles que tenía guar-

dado en el armario desde hace 20 años y dar rienda a toda su creatividad. Desde entonces, esta artesana no ha parado de innovar y de superarse, sumergiéndose en el mundo de los cuadros y de las manualidades.

Con un taller en Soria y otro en Tera, esta artista comenzó representando parajes sorianos: "Me gusta experimentar, pero lo que más me llama la atención es la naturaleza e inspirarme en fotografías de profesionales

como Fran Benito. He pintado La Fuentona, el árbol de Sotillo del Rincón y algún paisaje de Yanguas".

De la misma manera, sacando a relucir su inspiración durante la pandemia, probó con

DIFERENTES UTENSILIOS PARA PINTAR SUS OBRAS

Esta artesana emplea hierbas, palillos o sus dedos como herramientas para dar colorido a sus manualidades.



escolar-. Ojeándolo se sentía como en una máquina del tiempo, "adentrándose en la piel de las personas que en su día crearon estas majestuosas pinturas".

Tras estas primeras experiencias artísticas, Carrasco dio el paso de mostrar sus obras a los demás. Con ese reto, llevó a cabo una exposición el pasado verano en San Leonardo de Yagüe, su pueblo natal. "También he acudido a varias ferias y me he sentido muy alagada por la gente que ha visto los cuadros. No obstante, desarrollo esta actividad en estos momentos por disfrutar y sin ánimo de lucro. En un futuro no descarto dedicarme a ello, pero por ahora no", señala. Actualmente, sus lienzos siguen estando expuestos en una muestra en Medina de Pomar (Burgos) con la Asociación ACPAL, acompañada por otros artistas.

CAMBIO RADICAL

Después de esta primera etapa artística, esta artesana decidió cambiar completamente su estilo de vida, aprovechando sus conocimientos dentro del mundo de la electrónica, al que se dedica desde bien joven. Encargada de una tienda familiar, Nikam, situada en la Calle Arzobispo Fuenmayor, con más de 20 años de antigüedad, se enamoró hace dos de una pieza de las televisiones que le cambió su forma de pensar.

"Estaba prendada de ella y no quería tirar más, así que no pude evitar guardarla para hacer algo con ella. En un primer



VENTA NUEVA

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



CAPITAL

momento no sabía muy bien en qué la iba a emplear, pero manipulándola vi que tenía muchas posibilidades", explica.

NATURALEZA

Para poder trabajarla con detenimiento y concentrada, Carrasco traslada este material de su taller en Soria a su hogar en Tera. A tal efecto, esta autodidacta manifiesta que necesita tranquilidad, contar con una buena luz y estar rodeada de naturaleza en el tiempo libre que dedica a estas manualidades.

Una vez allí, arrancó engarzando esta pieza con cables de teléfono reutilizados para dar lugar a llaveros caseros, en series de nueve, "ya que no puedo parar si he arrancado porque cambiaría completamente el trazado del color". En estos, también introdujo materiales naturales como plantas o granos de arroz para darles un aspecto más novedoso. Se-

guidamente, inmersa en su proceso artístico, comenzó a probar con otros productos como llaveros, pendientes y anillos que realizaba con los difusores, cuero y metales: "El diámetro de este elemento electrónico es fundamental para adaptarlo a diferentes figuras. Poco a poco voy introduciendo componentes para seguir innovando".

Con esa capacidad, Ana Carrasco ha dado un nuevo paso en su carrera. Desde hace unos meses, faena con otra pieza televisiva. En este caso, las pantallas son las protagonistas, ejerciendo como lienzos en los que

plasma sus ideas, utilizando esmaltes de todo tipo. Con todo ello, para poder embarcarse en esta aventura, esta soriana ha tenido que ser muy valiente y decidida.

Empezando de cero y sin nadie que le enserrara, fue poco a poco adentrándose en este universo de forma autodidacta: "Siempre que puedo intento sacar tiempo libre para continuar aprendiendo. Antes tenía muy poco, pero ahora estoy tratando de contar con más porque es algo que me encanta. Me gusta experimentar con las densidades y las formas para llegar a diversos resultados finales".

En ese proceso de crecimiento, el apoyo de los tuyos ha sido fundamental. A pesar de este novedoso cambio de vida, "todos mis familiares y amigos artistas me han animado a perseguir mis sueños y a dar las vueltas que fueran necesarias a mis ideas hasta alcanzar



Ana Carrasco, en su taller. La tranquilidad y la naturaleza son dos de sus aliados.

FOTOS: MARÍA FERRER

Un viaje en el que ha contado con el apoyo de su familia y amigos

lo que pretendía". En ese aspecto, Ana Carrasco no quiere olvidarse de Mariano San Quirico, procedente de Covaleda, "ya que ha sido la persona que más ha estado ahí a la hora de innovar con las piezas televisivas y

con las primeras exposiciones con mis cuadros, involucrándose incluso hasta el punto de montarlas a mi lado". Con todo ello, Ana Carrasco se está haciendo, con paciencia y mucho trabajo, un nombre en este com-

plejo mundo. Después de todos los pasos que ha dado, su imaginación y su instinto seguirán volando hasta lugares imaginables en los que encontrará nuevos temas sobre los que realizar sus manualidades.

¡ÚLTIMAS VIVIENDAS!
PROMOCIÓN 28 VIVIENDAS
C/ Elio Antonio de Nebrija, 11 - Soria

- ✓ NUEVA CONSTRUCCIÓN
- ✓ PISOS Y ÁTICOS CON GRANDES TERRAZAS
- ✓ EXCELENTE ORIENTACIÓN

INFORMACIÓN Y VENTA: C/Santo Domingo de Silos, 6-Bajo Tfno. 975 224637

CA
CONSTRUCCIONES ARANGA S.L.

PROVINCIA

MÁS APOYO A LOS CONTRATOS QUE YA EXISTEN

Los empresarios insisten en la necesidad de que las ayudas máximas lleguen a los contratos ya existentes, que consoliden la actividad.

Ayudas al Funcionamiento

“ANUNCIO POLÍTICO SIN CONTENIDO”

Los empresarios sorianos del medio rural creen que las ayudas al funcionamiento, en las condiciones que se han aprobado, no van a servir “para nada”. Es decir, no animarán la instalación de nuevas empresas o el mantenimiento de las “ya arraigadas”, que es igual o más importante. Muchos piensan que se ha perdido una gran oportunidad.

PATXI VERAMENDI MORENO

Las ayudas al funcionamiento anunciadas por el Gobierno “no sirven”, no son una apuesta real y decidida para luchar contra la despoblación, impulsar la implantación de empresas o crear empleo en el medio rural. Soria Noticias ha hablado con empresas de diferentes localidades y comarcas de la provincia y la opinión es unánime.

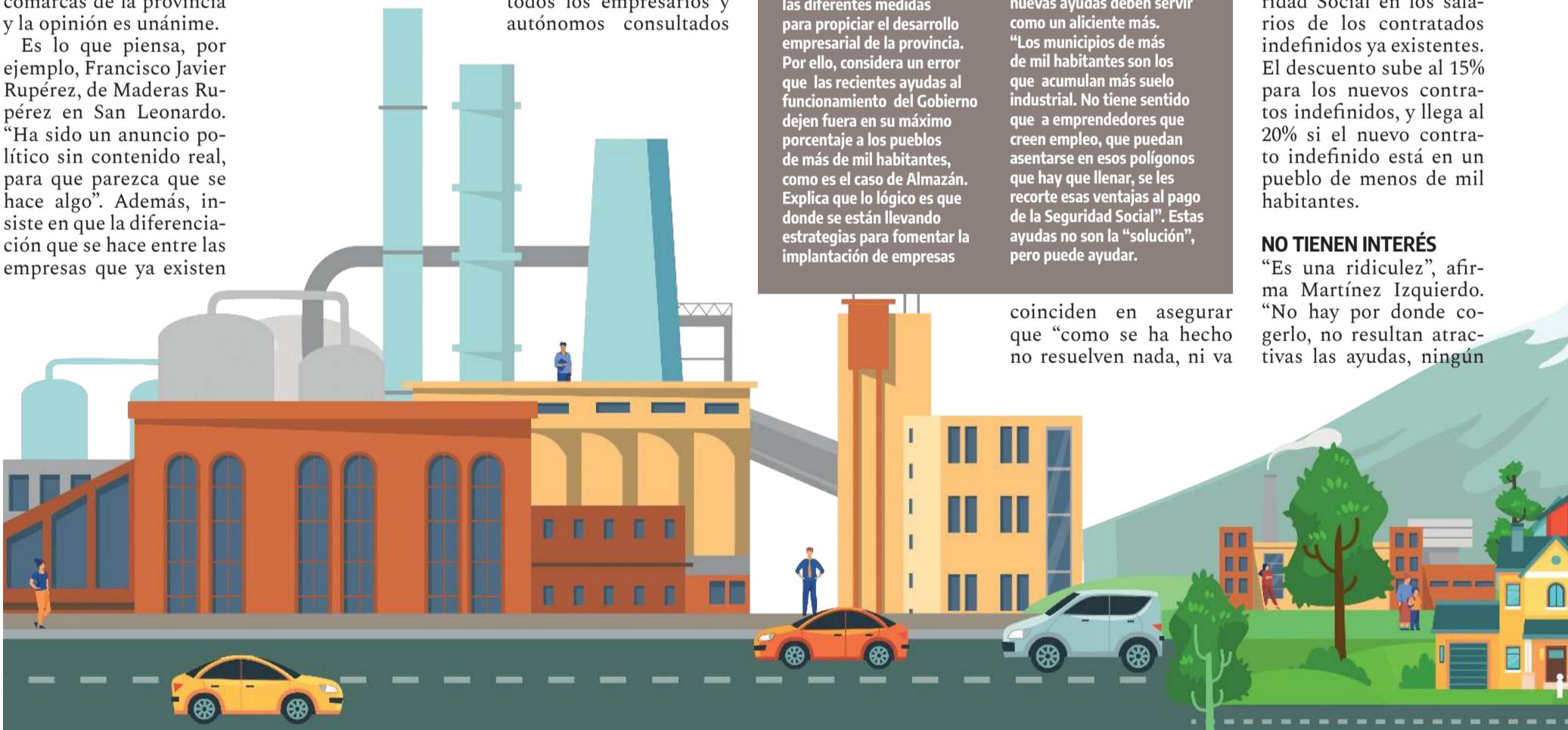
Es lo que piensa, por ejemplo, Francisco Javier Rupérez, de Maderas Rupérez en San Leonardo. “Ha sido un anuncio político sin contenido real, para que parezca que se hace algo”. Además, insiste en que la diferenciación que se hace entre las empresas que ya existen

y nuevas es injusta e ineficaz, ya que “la empresa que está funcionando y arraigada en el entorno es la que puede ampliar con más facilidad”.

Carlos Martínez Izquierdo, de Embutidos La Hoguera, va más allá. “Que no nos den nada”, enfatiza, pero que los responsables políticos “cumplan con dotar a

todos los municipios sorianos -grandes y pequeños- de los servicios y las infraestructuras que todos merecen” para que sus empresas puedan competir en igualdad de condiciones ante otros territorios más desarrollados y más poblados.

Desde que se anuncian a mediados de octubre, y tras analizarse el detalle de esas ayudas, todos los empresarios y autónomos consultados



“SINTONÍA” PARA APOYAR LOS POLÍGONOS

El empresario Jesús Prieto, de Resinas Almazán, pide más sintonía a la hora de abordar las diferentes medidas para propiciar el desarrollo empresarial de la provincia. Por ello, considera un error que las recientes ayudas al funcionamiento del Gobierno dejen fuera en su máximo porcentaje a los pueblos de más de mil habitantes, como es el caso de Almazán. Explica que lo lógico es que donde se están llevando estrategias para fomentar la implantación de empresas

en los polígonos industriales sorianos, como se está haciendo desde FOES, estas nuevas ayudas deben servir como un aliciente más. “Los municipios de más de mil habitantes son los que acumulan más suelo industrial. No tiene sentido que a emprendedores que creen empleo, que puedan asentarse en esos polígonos que hay que llenar, se les recorte esas ventajas al pago de la Seguridad Social”. Estas ayudas no son la “solución”, pero puede ayudar.

coinciden en asegurar que “como se ha hecho no resuelven nada, ni va

ayudar a mantenernos a los que ya estamos, ni va animar a nuevas empresas a instalarse en la provincia”, indica Francisco Javier Rupérez.

Hay que recordar que las ayudas al funcionamiento aprobadas para las empresas de Soria, Teruel y Cuenca dan una reducción del 5% en las contingencias comunes de los costes de la Seguridad Social en los salarios de los contratados indefinidos ya existentes. El descuento sube al 15% para los nuevos contratos indefinidos, y llega al 20% si el nuevo contrato indefinido está en un pueblo de menos de mil habitantes.

NO TIENEN INTERÉS

“Es una ridiculez”, afirma Martínez Izquierdo. “No hay por donde cogerlo, no resultan atractivas las ayudas, ningún



El **Dormitorio de tu Peque GRATIS**
con la **Tarjeta Bebé**



C/ Puertas de Pró , 11 - C/ Numancia, 8 - Tfn: 975 23 00 78



PROVINCIA



LOS AUTÓNOMOS, OLVIDADOS

También han expresado su malestar a Soria Noticias los autónomos, que tampoco recibirán estos beneficios. Así lo hace Juan Luis García, de la carnicería de Cabrejas del Pinar, que recuerda que son muchos -cientos- los autónomos que ahora mismo están sujetando el mantenimiento de numerosos establecimientos comerciales en los pueblos de la provincia, a base de mucho sacrificio y trabajo. "Es muy importante mantener lo que todavía hay, porque si se cierran tiendas,

comercios y pequeños talleres y empresas que siguen abiertas con autónomos, se dejará de dar servicios a los vecinos de los pueblos, y será el fin de la provincia", señala García. "No entiendo que nos hayan dejado fuera. Y no solo lo digo por los autónomos nuevos que surjan, también por los que estamos aguantando. Si esas compensaciones económicas no sujetan lo que tenemos, difícilmente otros van a empezar de la nada y en pueblos más despoblados".

empresario va a venir a Soria por ellas", añade, "yo ni he mirado lo que me van a reportar, es una vergüenza".

Todos los empresarios consultados consideran incomprendible que el Gobierno deje fuera de las ayudas del 15% o el 20% a los empleados que ya trabajan y tienen contrato. Todos se preguntan si los grupos parlamentarios y el Gobierno son conscientes de lo que cuesta mantener una em-

presa en una provincia dispersa y despoblada como Soria, en el medio rural y en un contexto económico como el que se sufre actualmente.

Tienen que dar más ayudas solo para conseguir que sigan adelante las empresas que aun están, porque todo tipo de costes de mantenimiento, reparaciones y de soluciones son mucho mayores que en una ciudad o en entornos urbanos.

"Es muy duro afrontar el día a día, aguantar. Es tan importante el empleo

que está ahora como el que se pueda crear", indica Carlos Martínez Izquierdo, que no oculta su "total desilusión" por las ayudas al funcionamiento aprobadas. Luego, ironiza, cuando hagan balance y comprueben el fracaso de la medida, entonces señalarán a los empresarios de Soria por no haber aprovechado la oportunidad brindada.

"No están en la realidad del día a día de las empresas, de su actividad, de sus problemas", considera Javier Borrja, director financiero

de Metálicas MACA de Agreda.

Como la mayoría de los empresarios consultados sí valora positivamente la creación de ayudas diferenciadas de este tipo para provincias como Soria, que están luchando por su supervivencia. "Pueden ayudar a fijar población, a animar a posibles nuevas empresas. Pero así no. Son ayudas que tienen trampa. No son determinantes para contratar más".

Lo suyo hubiera sido dar a todos los contratistas indefinidos existentes

DIFERENCIA ENTRE PUEBLOS GRANDES Y PEQUEÑOS

Las empresas que se ubican en pueblos más pequeños, con peores infraestructuras y servicios, valoran que las ayudas sean mayores.



EL MEDIO RURAL SIGUE ESPERANDO SOLUCIONES

Se ha perdido una oportunidad que los sorianos llevan más de 60 años esperando: el reconocimiento de su problema de despoblación con medidas concretas que ayuden a fijar población, con un beneficio económico que repercute directamente en los trabajadores y en los empresarios. "Hemos luchado mucho para que Europa nos tenga en cuenta. Nuestros políticos están todo el día hablando de la España vaciada, y luego..., nada de nada. Mucha decepción". Este es el sentimiento expresado por Carlos Martínez, y que refleja muy bien la opinión del conjunto de los empresarios de la provincia. Algunos, todavía confían en que los responsables políticos cambien su posición y, finalmente, ofrezcan lo que la Unión Europea ha autorizado. Coincidén en que este tipo de ventajas fiscales

o a la contratación no son "un regalo" o un premio" sino una compensación "insuficiente" que deben acompañarse de medidas que doten de infraestructuras, servicios y conectividad adecuadas al medio rural. Los empresarios y emprendedores del medio rural siguen esperando que los políticos pongan fin al abandono y desigualdad que sufren (como el resto de vecinos), que resulta esencial para tener y desarrollar un Estado equilibrado. Sería un suicidio de país olvidar el vacío poblacional de una parte importante de su territorio. En un entorno en el que los servicios sanitarios, educativos, de transporte y de otro tipo son peores por falta de interés político, llevar a cabo una iniciativa empresarial es muy difícil. ¿Tanto cuesta entender que se necesitan más medidas y más contundentes para atraer población?, valoran.



LAS GRANJAS PORCINAS, EXCLUIDAS

Es "injustificable", una "aberración", que estas ayudas al funcionamiento, que se supone que son para fijar población y animar la creación de empleo, no lleguen al sector primario, fundamental en el medio rural, y más concretamente a las granjas porcinas. Así lo denuncia el ganadero Miguel Ángel Ortiz (presidente de la Asociación Provincial

de Productores de Ganado Porcino de Soria-APORSO), que recuerda que el porcino es el sector que más empleo genera en los pequeños pueblos, y que ayuda a mantener población. "Estas ayudas tienen que llegar a todas las empresas, y las granjas lo son", señala. Sin embargo, las granjas porcinas no reciben ayudas ni de la PAC ni como industrias.

tes, y a los que se creen, la máxima reducción de costes salariales que permite la Unión Europea, es decir, un 20%. Es la apuesta de los empresarios, y que sí puede resultar atractiva para am-

pliar empresas o instalar nuevas. Carlos Martínez Izquierdo se pregunta que cuánto dinero puede suponer ofrecer el máximo de esa fiscalización diferenciada que ha autorizado Europa. "No supone nada. Sería una cantidad pequeñísima, perfectamente asumible por el Estado", responde.

GRUPO LATORRE RESIDENCIAS PARA MAYORES

Calidad de vida

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



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

| Residencia Fuente del Rey

| Residencia Manuela



Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

MI PUEBLO

ÓLVEGA Y LA CLAVE DE LA INDUSTRIALIZACIÓN RURAL

Cincuenta años después de que Ólvega se convirtiera en la potencia industrial provincial que es hoy, todavía mantiene su relevancia y busca seguir creciendo, generando más oportunidades de vivienda e impulsando su turismo.



ITZIAR ORTEGA

El éxodo rural de mediados del siglo XX pasó de largo por una localidad del Moncayo. Mientras Soria se vaciaba y miles de habitantes de esta provincia dejaban su casa en busca de una estabilidad que el campo ya no podía ofrecerles, los olvegueros veían su hogar convertido en una nueva capital industrial que pudo duplicar su población casi de la noche a la mañana, y logró mantener su relevancia hasta nuestros días gracias a la estela de Emiliano Revilla, quien se ha ganado a pulso el título de héroe de la localidad.

Comenzó así a hilarse un fuerte tejido empresarial e industrial que aún sigue haciendo crecer y llenando de vida el municipio de Ólvega. Ahora, toca encontrar la forma de potenciar el que parece su único asunto pendiente, el turismo, aunque para lograrlo, su

espectacular patrimonio natural está de su parte.

ASOCIACIONES

Las asociaciones son un punto de apoyo "imprescindible" para el Consistorio en el día a día de la localidad. Así lo afirma Elia Jiménez, alcaldesa de Ólvega. Además de mantener el pueblo vivo, se dedican a mantener actividades solidarias como la Marcha por el Alzheimer o la Ruta de los Fósiles. "Estamos muy pendientes de ellas y cubrimos parte de sus necesidades, porque sin ellas nos sería imposible mantener ese ritmo", señala, refiriéndose a una vida social abierta para todo el pueblo. "Los puntos de origen de nuestros habitantes son cada vez más variados, pero todos se integran y forman parte de la comunidad", señala. Durante el mes de diciembre, la actividad cultural se intensificará y recuperarán actividades truncadas por la pandemia como el mercado navideño, el belén viviente o la cabalgata.

INDUSTRIA

"Ólvega tiene un punto estratégico que es su ubicación", destaca Jiménez, alcaldesa de una localidad en la que su población lleva años acostumbrada a destinar su vida laboral a este sector. Confía en que esto continúe siendo un aliante suficiente para la implantación de nuevas empresas aunque, por ahora, parece que sí lo está siendo. Desde que comenzó la pandemia y a pesar de los ceses de actividad que esta provocó, la Niña del Moncayo ha

TRES ENLACES CON LAS ASOCIACIONES

El Ayuntamiento olveguero ha optado por la contratación de tres personas que puedan servir de enlace entre el Consistorio y las asociaciones del municipio, que juegan un importante papel en la vida social, cultural y

solidaria del pueblo. Estos nuevos trabajadores serán animadores en las actividades de ocio infantil y juvenil, principalmente en Chiquilandia y La Juve, y también ayudarán a coordinar todas las actividades culturales.

141 pers.

2 emp.

180 m.€

Son los nuevos empadronados que ha ganado Ólvega desde que comenzó el año. Para su alcaldesa, esto se debe al crecimiento industrial acompañado de las todas las iniciativas impulsadas para incentivar el empadronamiento.

Son dos las nuevas empresas que se han instalado en Ólvega desde la irrupción de la pandemia. Aunque esta es la cifra total, el Consistorio está manteniendo conversaciones con nuevos empresarios.

La inversión del Ayuntamiento para adquirir terrenos y construir viviendas en régimen de alquiler asciende hasta los 180.000€. Será la Junta de Castilla y León la que se encargará de la edificación del proyecto.

Es tiempo de estar SEGUROS

975 221 562
Avda. Valladolid 6, 1º.
info@martineztribez.com
www.martineztribez.com

SORIA DERIVACIÓN Y CARBURANTES, S.L.
DISTRIBUCIÓN DE GASOLEOS "A", "B" y "C" A DOMICILIO
Ctra. Soria-Logroño, N-111, Km. 244
42169 ALMARZA (Soria)
E-mail: soriaderivacion@yahoo.es
Tfns. 975 250 124 - 615 985 972 - 618 697 629

EDUJI PROTECCIÓN LABORAL
25 años de experiencia
Venta y personalización de ropa laboral, equipaciones deportivas, material de publicidad.... tanto para empresas como particulares.
Calle D, Parcela 13, nave 11
Polígono Industrial Las Casas
42005 Soria, España
Lunes a viernes de 7 a 15h.
Tardes y festivos cerrados

MI PUEBLO



1. Ólvega es un municipio de la comarca del Moncayo ubicado al noreste de la provincia de Soria.

2. Esta localidad se encuentra enmarcada por las sierras del Moncayo, el Madero, el Toranzo y por el valle del río Añamaza.

3. Recibe el nombre de 'La segunda Numancia' por la leyenda que cuenta que los olvegueros se prendieron fuego en el castillo para no rendirse ante el Conde de Medinaceli. Es la escena que inmortaliza su escudo municipal.

sabido mantener su tirón y, de hecho, ha celebrado el asentamiento de dos nuevas compañías. Además, Jiménez desvela que ya se están entablando conversaciones con más empresarios.

CRECER

Contando con todo ese potencial industrial, el reto del Ayuntamiento es conseguir que el pueblo siga creciendo. Una de las principales apuestas de este ejercicio ha sido la adquisición de un terreno, por valor de 180.000€, para la construcción de viviendas de alquiler. "Es lo que más demandan las personas que vienen a vivir y trabajar a Ólvega", señala la alcaldesa. Una vez conseguido el terreno, será la Junta la que se encargue de llevar a cabo las obras y completar la inversión. Ambas administraciones ya han firmado el convenio, aunque todavía se está trabajando en la elaboración del proyecto.



LOS BENEFICIOS DE LA TARJETA CIUDADANA DE ÓLVEGA

Incluyen descuentos en las cuotas de las piscinas municipales, los abonos de fiestas o la posibilidad de acceder a los 'Olvebonos'.

A la izquierda, una vista trasera de la torre de la Ermita de los Mártires y, debajo, la entrada al Parque de las Escuelas



Además, en previsión de que las sequías sean cada vez más comunes, se destinarán 105.000€ a la adquisición de terrenos para la construcción de una nueva balsa para el abastecimiento

de agua, con el objetivo de "satisfacer todas las necesidades de nuestros municipios".

PADRÓN

Aunque los habitantes de Ólvega siguen aumentando, el Consistorio se ha propuesto que todos ellos se empadronen para que el aumento suponga también una mejora de las condiciones de todos los vecinos, y una mayor fijación de población en la localidad. Desde que comenzó el año han pasado de 3.710 a 3.851 empadronados,

pero "siempre se puede seguir esperando más". Para ello, se ha puesto en marcha la tarjeta ciudadana, que ofrecerá diversos beneficios sobre los servicios y campañas municipales tan solo a los empadronados.

NATURALEZA

El turismo parece la única asignatura pendiente de este pueblo, que tiene la seguridad de contar con un inquebrantable tejido industrial. Sin embargo, la Niña del Moncayo cuenta con una situación incompa-

rable en lo que a patrimonio natural se refiere. Por ello, el Consistorio ha optado por potenciar estos recursos y sus posibilidades en cuanto a ocio de naturaleza, para que esté abierto a todos los amantes de la dopamina. "Queremos que las rutas sean accesibles, que se adapten a distintas modalidades de ocio en la naturaleza, que tengamos BTT, senderismo familiar y patrimonial y todo lo que pueda relacionarse con esto".

Pero la alcaldesa tampoco olvida el patrimo-

nio arquitectónico que la define, sus ermitas románicas y en especial la de los Mártires, que conmemora 'La Segunda Numancia' su gran seña de identidad. La otra joya olveguera, el emblemático Parque de las Escuelas, está inmerso en un proyecto que dejará un monumento renovado que seguirá encapsulando la nostalgia de los vecinos. Camino de cumplir todos los objetivos, al municipio solo le queda seguir peleando por su prosperidad y mantener la vida que lo caracteriza.



Con Climalit Plus se reduce el consumo de energía hasta un 40%, mejorando el aislamiento de tu ventana.

#aislaresahorrar #exigeClimalit www.grupovinuesa.com

Soria 975 22 24 62/Navalcaballo 975 22 01 37



La mejor marca para tu ventana



NOTICIAS

GRAN COSECHA RESINERA EN TARDELCUENDE

Aunque el clima no ha acompañado la última etapa, baten récords y cierran con media tonelada de resina y 750.000€ en beneficios.



Castillo-palacio de Monteagudo de las Vicarías. /Ayuntamiento de Monteagudo de las Vicarías

Monteagudo, premio provincial de turismo

La apuesta del Consistorio por revitalizar su sector turístico ha propiciado, poco a poco, la llegada a la localidad de nuevos pobladores. La cuantía recibida con este reconocimiento les permitirá seguir trabajando en esta dirección.

ITZIAR ORTEGA

En la raya, frontera entre el Reino de Castilla y el de Aragón, se ubica la villa amurallada de Monteagudo de las Vicarías. Una pequeña joya del patrimonio soriano de calles empedradas que ha formado su identidad gracias a la simbiosis entre dos culturas. Y aunque es su castillo-palacio lo que más suele resonar cuando se habla de este pueblo, cuenta con mu-

cho más potencial turístico y así lo demuestra su último galardón.

La localidad ha recibido el XVI Premio Provincial de Turismo de la Diputación, un reconocimiento acompañado de una cantidad de 12.000€ que servirá para seguir invirtiendo en consolidar el pueblo como un referente en el sector. "El Ayuntamiento tenía que hacer algo para que el pueblo no se quedara sin gente", asegura Carlos

González, su primer edil. Las ventajas productivas de la mecanización del trabajo del campo segaron el crecimiento de la población, y la ganadería perdía fuerza poco a poco. Con solo una casa rural desde hacía 20 años, la localidad había ido permitiendo que su riqueza cultural pasara desapercibida. Por ello, el Consistorio decidió darle una oportunidad al turismo y el patrimonio de la villa hizo el resto.

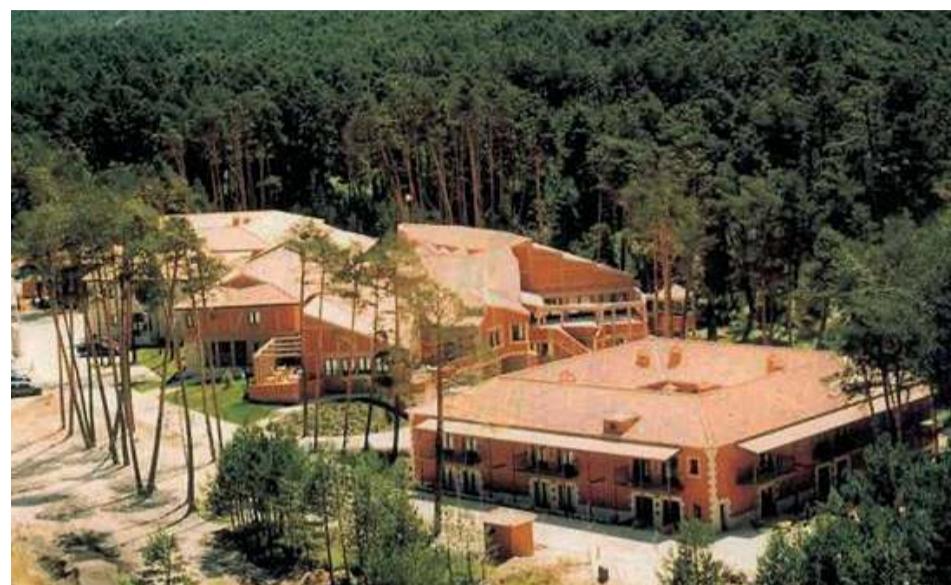
La nueva oficina de turismo recibe alrededor de 1.000 consultas mensuales

En 2019 se convirtió en uno de los 'Pueblos más bonitos de España', algo que les ha ido otorgando cada vez más notoriedad. La Junta invirtió en la restauración del castillo, casi abandonado, y su reconversión como sala de exposiciones. Una cosa ha llevado a la otra y Monteagudo recibe un flujo incansable de turistas, que ha permitido crecer a su tejido empresarial. En la España Vaciada es la suma de los

pequeños logros lo que marca la diferencia. Una pastelería que ahora también es restaurante y que genera hasta 8 puestos de trabajo. Una familia del pueblo que tuvo que marcharse, y que ahora ha podido volver con sus dos hijos. Turista a turista, negocio a negocio y poblador a poblador, van creciendo y asegurando su supervivencia gracias a poner el foco en un potencial que parecía darse por sentado.

**55 AÑOS DE COMPROMISO
CON EL CAMPO SORIANO**

Hoy, más que nunca, sembramos futuro para nuestra provincia

NOTICIAS

Vista aérea del Hotel La Reserva de San Leonardo de Yagüe

La Reserva de San Leonardo, más cerca de una nueva vida

El Ayuntamiento de la localidad pinariega ya ha iniciado los trámites para el pliego de adjudicación del hotel.

SORIA NOTICIAS

El Ayuntamiento de San Leonardo de Yagüe ya está en disposición de redactar el pliego de condiciones para la adjudicación del complejo hotelero de La Reserva, una vez que han culminado los trabajos para la depuración de su complicada

situación administrativa. La Reserva ya está preparada para ser incluida en el inventario de bienes de propiedad municipal, y la intención del Consistorio es detectar las posibilidades de las instalaciones y ofrecer unas condiciones atractivas.

Afirman, además, que ya existirían dos empre-

sas interesadas en participar en subasta pública. "Queremos aprovechar el nuevo tirón del turismo de interior y naturaleza que surgió tras la pandemia y poner en marcha de nuevo La Reserva, ampliando la oferta turística y hostelería de la localidad", señala la alcaldesa, Belinda Peñalba.

Arcos estrena cubierta para su pista de pádel y torneo de récord

La localidad estrena este invierno una nueva instalación que permitirá disfrutar de este deporte en cualquier situación.

SORIA NOTICIAS

Arcos de Jalón celebra este año una de sus ligas deportivas más especiales. Cincuenta y dos amantes del pádel de todo el Alto Jalón acudirán a competir. Un

evento que debe su alta participación a la inauguración de una nueva instalación. "Este invierno se estrena la nueva cubierta de una de nuestras pistas de pádel, finalizada en septiembre y que permite la realización

de esta actividad cuando el tiempo no acompaña", señala su alcalde, Jesús Peregrina. Además, los arcobrigenses disfrutarán durante el mal tiempo de cine para los pequeños y monólogos para los mayores.

Aprobadas unas cuentas históricas en El Burgo de Osma

Solo a inversiones se destinarán 3,5M€ de una cifra global de 8,1M€.

SORIA NOTICIAS

El Burgo de Osma ha aprobado en sesión plenaria extraordinaria sus Presupuestos para 2023. Se trata de las cuentas más amplias de su historia gracias al capítulo de inversiones, que supone un 45% del total, y tan solo el 20% de estos -más de 3.682.253€- procederá de las arcas municipales. "Es un presupuesto equilibrado, que atiende a un alto grado de las necesidades de nuestros municipios", ha asegurado Antonio Pardo, alcalde de la localidad. Supone un incremento del 165% con respecto al presupuesto de 2022, con una cifra global de 8.100.000€.

El año pasado, el presupuesto se quedó en 4.901.000 euros, aunque se ha llegado a una ejecución de 9.402.000 euros a causa de las incorpora-

ciones presupuestarias posteriores.

La abultada cifra de inversiones supone un incremento del 213% con respecto a 2022. La partida más importante de este capítulo son los 2.308.033€ que serán financiados enteramente por Fondos Europeos. Este dinero es para un proyecto que consiste en la reforma de todo el alumbrado público del municipio al completo, lo que supondrá una mejora de eficiencia energética y la reducción del gasto del Ayuntamiento en este ámbito en un 76%, pasando de pagar los 210.000 euros previstos en 2023 a abonar 50.400 euros. Durante su votación en Pleno, la oposición se abstuvo y lamentó que la inversión en Osma estuviera sujeta al condicionante de la venta de una parcela.

NOTICIAS BREVES

Subvención de contratación

La Junta ayudará en la contratación de 39 desempleados a través de entidades locales de la provincia de Soria.

Autobuses gratuitos

Los viajeros habituales podrán disfrutar de viajes de largo recorrido a Madrid, Logroño y Zaragoza desde Soria.

Primitiva de 1,2 millones

Un único acertante en este sorteo sellaba su apuesta en la administración de loterías de la localidad de Ólvega.

Peces exóticos en La Toba

Recogidos varios ejemplares de carpín dorado soltados sin autorización, en la cascada de Fuentetoba.

Más retrasos en el ATI

El Miteco ha pedido informes a Ayuntamientos y asociaciones ecologistas para valorar su aprobación.

Robos de cable de cobre

El oeste provincial está sufriendo estas sus-tracciones que dejan a los vecinos sin señal telefónica.



Pista de pádel cubierta de Arcos de Jalón.



P.I. LAS CASAS C/C Nave 2 - Telf.: 643 141 421

Alquiler de Trasteros Guardamuebles y Minialmacenes

www.trasterosensoria.es



ESTACIÓN DE SERVICIO - REPARTO A DOMICILIO - AUTOLAVADO A PRESIÓN - CONTENEDORES

Tlf 975 310 666 - 616 414 356

Pol. Industrial La Dehesa. C/Haya, 10 - 42200 Almazán, Soria



/ Granjas / Tapicerías
/ Oficinas / Cristales
/ Moquetas / Fin de Obra
/ Alfombras / Comunidades

646-192-132

ENTREVISTA

MÁS QUE EXCURSIONES, CONOCER EL MEDIO AMBIENTE

ASDEN realiza excursiones a la naturaleza acompañada de zoólogos, geólogos o botánicos para conocer de primera mano la realidad.

Carlos González - Portavoz de ASDEN (Asociación Soriana para la Defensa y Estudio de la Naturaleza)

“LAS ADMINISTRACIONES HACEN LEYES, PERO NO LAS CUMPLEN”

La principal asociación ecologista de Soria cumple 40 años con logros conseguidos, objetivos que perseguir, pero también decepciones constatadas.

SÉRGIO GARCÍA CESTERO

ASDEN acaba de celebrar su 40 aniversario, ¿Qué balance hacéis?

En 40 años hay cosas muy positivas y otras negativas, en ocasiones porque nos hemos confundido como humanos que somos y otras por el desprecio de las administraciones. Hemos pasado de ser gente que defendía un poco los pajarillos a ser los controladores de la administración. Porque la administración hace leyes, pero luego no las cumple. Nuestro futuro pasa por seguir con nuestras campañas y con nuestras alegaciones, que hacemos muchísimas, aunque en la mayoría de los casos no se nos hace ni puñetero caso.

¿Cuáles serían los grandes logros de ASDEN en estas 4 décadas?

Hemos logrado cosas importantes. Paramos el aparcamiento que querían hacer en el alto de la Laguna Negra, o la pretendida explotación abusiva del acebal de Garagüeta. Se logró que

el Cañón del Río Lobos fuera el primer Espacio Natural protegido de Castilla y León. Estuvimos en contra de la incineradora de Monteagudo de las Vicarías y dijimos no a la nuclear, primero en Lubia y luego en Torruba. También estuvimos en Galicia ayudando cuando lo del Prestige... Y luego hemos hecho movilizaciones, campañas y publicamos el primer ‘Catálogo de árboles notables’ de toda España.

Cuando se soluciona el problema de su pueblo, la gente desaparece

¿Cómo está Soria en defensa de la naturaleza comparada con otras provincias?

Soria está relativamente bien porque tenemos poca gente para contaminar. Pero, por ejemplo, tenemos mucha conta-



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

Teléfono: 975 22 05 28

ENTREVISTA

minación en los ríos. La pesca ha disminuido y cualquiera bebe agua de ahí ahora... Otros temas que nos preocupan son los miradores en las zonas naturales, por ejemplo, el Cañón del Río Lobos. La Administración siempre dice que no tiene ni un duro para conservar el patrimonio natural, pero sí tiene dinero para poner cosas completamente ajenas. El turismo es interesante, pero tiene que ser razonable. El turismo micológico nos parece genial, pero que se haga de manera sostenible y dejando dinero en Soria.

¿Notáis de algún modo la preocupación creciente que manifiesta la juventud sobre el medio ambiente?

Poco, poco. La verdad. La gente a lo mejor te denuncia que está pasando esto, es una burrada...,

EL CERRO DE LOS MOROS

ASDEN ha sido cabeza de la batalla para impedir la urbanización del Cerro de los Moros (el propio González fue quien redactó las alegaciones), por su tremendo impacto en el paisaje de la zona. Además, señala que generaría numerosos problemas de congestión y contaminación que debería resolver la ciudad mediante costosas infraestructuras viales. Su portavoz considera los derechos de los promotores caducados y, en cualquier caso, emplaza al Ayuntamiento a limitar la construcción en la zona menos visible desde San Saturio y permutar terrenos. "Están esperando a ver si nos aburrimos", lamenta, y vaticina que "el constructor lo único que quiere es que le den 40 millones de euros".



“La vaquería me da mucho miedo. La tiene que controlar la Junta, que no controla nada”

pero luego se arregla el problema de su pueblo y desaparece. Tenemos una falta de implicación tremenda. La gente viene, te denuncia cosas y cuando les dices vale, nosotros te ayudamos a realizar las alegaciones, a hacer las denuncias, los informes técnicos..., ahí ya.... El tema de la gente joven es el gran problema que tenemos y es un punto débil en la provincia, aunque creo que es un problema general de los grupos ecologistas en toda España.

ASDEN, cuatro gatos que se oponen a todo. Yo, en ocasiones, lo he pensado...

Esa es una manera de manipular que tienen los políticos y algunas empresas. Nosotros dijimos no al aparcamiento arriba de la Laguna Negra porque era una burrada, y propusimos subir an-

¿Quién toma las decisiones en ASDEN y cómo os finanzias?

Nosotros tenemos una reunión semanal de nuestra junta directiva, aunque está abierta a cualquier socio, que es donde se toman las decisiones. Allí es donde se gestiona todo. Desde luego que hacemos menos

**“25.000 VACAS CAGAN Y MEAN MUCHO”**

ASDEN, junto a todo el movimiento ecologista, se ha mostrado muy crítico con la vaquería de Noviercas. El agua y la gestión de los residuos son los principales temores. "Yo he visto su granja en Caparroso y si con 5.000 vacas tienen denuncias incluso del Gobierno de Navarra, imagina lo que será esto", indica. Denuncia que quieren cercar un terreno muy grande para que nadie pueda saber lo que pasa allí. "A mí me da mucho miedo, y lo tiene que controlar la Junta, que no controla nada", avisa.

cosas de las que queríamos. Nosotros no recibimos dinero ni de empresas ni de instituciones. Todos nuestros fondos salen de los socios, más de 150, porque en ASDEN todos los socios están al día con las cuotas, que algunos dicen que son muchos, pero pagan cuatro... Es más, nosotros cuando hacemos una excursión dentro de la provincia para conocer el patrimonio, la paga el que va de su bolsillo. Las cuotas de ASDEN van íntegras para nuestra actividad principal.

El Parque Empresarial del Medio Ambiente, la antigua Ciudad del Medio Ambiente, vuelve a la vida tras la sentencia del Tribunal Supremo...

Desde luego es un tema en el que no nos han hecho caso. Nosotros no nos oponíamos a ello sino a su ubicación. Está planteada en dos plataformas y la baja está reconocida por la Sociedad Española de Ornitología como el mejor lugar de la provincia para ver aves. Planteamos otras ubicaciones alternativas, la Junta se negó en banda.

Alegaban que nosotros lo teníamos paralizado y que había muchos puestos de trabajo esperando. Luego se empezó a mezclar con el aeródromo. Me pregunto: ¿Conoces algún aeródromo o aeropuerto dentro de un polígono industrial? Es absurdo.

En cualquier caso, aquella sentencia en contra de ASDEN fue hace dos años, ¿dónde están todos esos puestos de trabajo que prometían? Hemos perdido, pero me temo que el tiempo nos va a dar la razón.

LA NAVIDAD ES MONREAL
La joyería de tus momentos

(Abierto los sábados 24 y 31, también por la tarde)
www.monreal.tienda WhatsApp: 601 63 48 46

MONREAL

**AMANTE DEL JUEGO OFENSIVO EN SUS ESCUADRAS**

Apuesta por buscar la portería contraria con rapidez y por una importante intensidad defensiva en sus jugadores.

ÁLVARO MATEO MARTÍNEZ

TROTAMUNDOS DE LOS BANQUILLOS

A sus 34 años ha trabajado para la Academia del Arsenal en India y para varias federaciones y clubes chinos. Actualmente, ha regresado a Soria para dirigir al prebenjamín B y al cadete B del Numancia.



PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Álvaro Mateo Martínez es una de esas personas que lleva el nombre de Soria allá a donde va. Tras adentrarse en el mundo de los banquillos con 18 años en Madrid, haciéndose cargo de varios equipos de instituto, este técnico decidió emprender en octubre de 2015 una aventura que le llevaría hasta la India. Gracias a una oferta que descubrió en internet, este se unió a las filas de la Arsenal Soccer School de Bombay: "Fue una

experiencia muy buena y dura. Nos explicaron la metodología del club inglés con el objetivo de que la expandiéramos entre unos jóvenes de 6 a 16 años que tenían unos niveles muy diferentes".

Durante esa etapa, Mateo Martínez apreció en primera persona las diferencias existentes entre el fútbol español y el indio. En ese sentido, el preparador destaca que mientras nuestro país es uno de los mejores a nivel formativo, organizativo y competitivo, en India "este deporte em-

pieza desde cero sin ligas y con entrenadores sin apenas formación". Con esa situación, el instructor soriano fue uno de los encargados de establecer

Ayudar técnicamente a los más jóvenes: herramientas, competiciones e ilusión

contactos con varios colegios para crear un torneo totalmente novedoso para el país.

Después de su labor en la academia a lo largo de un año, Martínez decidió que su etapa en la India había concluido. "Es un país muy duro para vivir y mi sueldo no era muy alto. Ves mucha pobreza y diferencias sociales. Sin embargo, guardo un gran recuerdo, ya que esa experiencia me sirvió para mejorar mi inglés y para conocer una nueva cultura", ha explicado. De esa manera, decidió volver a

España, en la que duraría muy poco.

NUEVOS HORIZONTES

La rotura del hombro de su padre le abrió una puerta para marcharse a China. La fisio, encargada de ayudar a su progenitor en la recuperación, le propuso marcharse a la Leyi Football Academy de Changsha, lugar en el que su marido ejercía de director. Tras unas conversaciones muy rápidas, este intrépido comenzó su tarea, entrenando a unos jugadores que tenían un nivel bajo.

Respecto a esa aventura, Martínez se queda con las enormes diferencias que descubrió: "No hay cultura futbolística. Muchos niños venían a entrenar con vaqueros y sandalias. Además, al tener una educación física, enfocada más a aspectos militares, su coordinación era muy mala". Por otra parte, también tuvo que hacer frente al handicap del idioma. Al no saber nada de chino, el técnico tuvo que apoyarse en los traductores y en los gestos para explicar las distintas activida-



OCIO Y DEPORTE NO INDUSTRIAL

Camino de la Piñorra N°4 / 42004 / SORIA
605843030 / 646587398
lanaveocioydeporte@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



@lanaveocioydeporte



@LaNaveSoria

DEPORTES

CURRÍCULUM DEPORTIVO



des. No obstante, y a pesar de esas dificultades, destaca que los jóvenes futbolistas demostraron unas enormes ganas por aprender, "adquiriendo rápidamente todos los conceptos que les transmitía".

SHANGHAI Y CFA

Un año más tarde se marchó de Changsha al equipo infantil del Shanghai Jiading FC, conjunto que actualmente milita en la Segunda División. Allí disputaba torneos de 15 días en los que su escuadra llegaba a disputar hasta ocho encuentros: "No había ligas de una temporada completa. Eran competiciones de ese estilo y amistosos. Lo que más echaba en falta es que no hubiera choques todos los fines de semana".

Posteriormente, la siguiente campaña Martínez se adentraría en un Proyecto de la Asociación China de Fútbol, organismo rector de este deporte en el país, junto a otros 100 preparadores, procedentes de todas las partes del mundo. En esa nueva etapa, el técnico soriano se sumergiría en el proyecto de la Shenzhen Football Association. A pesar de que esta iniciativa nacional tan solo duraría un año, su buena labor le hizo firmar directamente con



El Covid paralizó su etapa en China, pero no su sueño de seguir aprendiendo

la entidad de Shenzhen por dos cursos más. En cambio, la pandemia del Covid lo cambió todo: "Estaba de vacaciones en Indonesia y me llamaron

los responsables de la asociación para decirme que no era seguro volver a China. Entonces, me vine a España, sitio en el que permanecí hasta septiembre de 2020, momento en el que nos permitieron regresar". Una vez de vuelta a China, se hizo cargo del combinado integrado por los niños nacidos en 2009.

Esa situación le sorprendió al principio, "ya que pensaba que iba a poder aportar mis conocimientos para ayudar a crecer a la entidad en aspectos organizativos, en

vez de tener un área de influencia que se reducía a 25-30 jóvenes".

Según se acercaba el final de su contrato, Martínez tenía claro que quería volver a Soria. Con esa idea entre ceja y ceja, el mister comenzó a enviar currículums a numerosos equipos de

“Estoy disfrutando un montón de mi vuelta a casa y de mi familia”



Álvaro Mateo en la Ciudad Deportiva del Numancia y con uno de sus equipos en su etapa en China.

FOTOS: MARÍA FERRER



HOTEL LEONOR MIRÓN

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

CONSTRUCTO, S.A.

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

Placo SAINT-GOBAIN | Keraben | Weber | ceramico aparia | TAU CERAMICA

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

Ayuntamiento
EL Burgo de Osma

LA RUTA

La Capadocia soriana de Aguaviva

Viajamos hasta 'Turquía', disfrutando de nuestra provincia.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Los palos de andar y la ropa de abrigo son más que necesarios. La botella de agua tampoco puede faltar para poder hidratarnos en el trayecto.



En esta propuesta, os invitamos a conocer uno de los paisajes más bellos de nuestra provincia. A través de una pista agropecuaria nos introducimos en un paraje repleto de estribaciones que hacen viajar a nuestra imaginación hasta lugares inimaginables. Durante esta experiencia también disfrutaremos de unas vistas increíbles desde el alto de la Bullana, sintiéndonos en lo alto del mundo. Con esa carta de presentación, ¿estáis preparados para descubrir una nueva ruta con Soria Noticias?

Muchas veces queremos marcharnos lejos de nuestro hogar en busca de lugares increíbles. Sin embargo, en ciertas ocasiones no somos conscientes de los tesoros que esconde nuestra provincia. En esta aventura os vamos a mostrar cómo podemos trasladarnos hasta la Capadocia turca sin necesidad de salir de Soria.

Para vivir esta experiencia hemos seleccionado la localidad de Aguaviva de la Vega. A lo largo de una ruta de ocho kilómetros presenciaremos, en primera persona, curiosas estribaciones, conoceremos la historia de la ermita de la Virgen de la Vega o contaremos con unas vistas a 1.159 metros. De esta manera, arrancamos un nuevo viaje junto a nuestros guías, Ángel Campos y Manolo Ciria. Antes de montarnos en el coche será necesario preparar nuestros palos de andar,

imprescindibles -sobre todo- para el tramo final, junto a ropa de abrigo, agua y botas de montaña. Con todo ello en el maletero, nos dirigiremos por la A-15 hacia Almazán. Pasando la villa, utilizaremos el desvío a Sauquillo del Campo para alcanzar Taroda. No obstante, ocho kilómetros antes de llegar a este municipio habremos encontrado nuestro destino: Aguaviva de la Vega. Una vez allí aparcare-

mos en la plaza, justo al lado del cementerio. Ya bajados del vehículo recorreremos las calles de la localidad en dirección oeste para adentrarnos en una pista agropecuaria que dará el pistoletazo de salida a nuestra expedición.

ESTRIBACIONES

Despidiéndonos de las últimas casas, nos encontraremos con la ermita de San Roque. Esta nos recibirá con las puer-



1. La imagen inferior izquierda muestra las estribaciones de Carravieja.

2. La situada en la parte superior izquierda muestra la chopera existente hacia la fuente de cuatro caños.

3. La fotografía de la zona superior de la derecha inmortaliza las vistas desde la Bullana.

4. Imagen en la parte inferior derecha de otro tramo del camino que finaliza en el parque.

LA RUTA



tas cerradas, dejándonos con las ganas de conocer su interior. Sin embargo, su imagen exterior, muy bien conservada, nos dará las fuerzas suficientes para continuar con nuestro trayecto.

Manteniendo nuestros pasos por la pista, discerniremos las primeras formaciones rocosas calcáreas. Estas, erosionadas por la lluvia y el viento, dan lugar a caprichosas figuras que se prestan a todo tipo de interpretaciones. A nuestra de-



recha descubriremos Carra Los Albos, mientras que a la izquierda veremos Las Cuadrillas, liberando a nuestra imaginación hacia mundos de fantasía. Después de presenciar estos parajes, seguiremos con nuestro caminar durante 2,5 kilómetros antes de girar a la izquierda, dejando el trayecto que estábamos recorriendo y enfilaronos por un barranco ascendente de unos 600 metros hasta visualizar un altiplano. Allí, atravesaremos un páramo con la mente puesta en alcanzar el Alto de la Bullana a 1.159 metros de altura. Sintiéndonos como los reyes del mundo, divisaremos con absoluta nitidez Aguaviva, la llanura que se extiende hacia Santa María de Huerta-Arcos de Jalón y la ermita de la Virgen

Tradiciones religiosas e historia viva de la zona

de la Vega. Esta última acoge cada 50 años una romería en honor a dicha Virgen, en la que se juntan los municipios de Aguaviva, Utrilla, Puebla de Eca, Taroda, Radona y Beltejar. Tras un acto religioso, todos ellos se reúnen en una comida de hermandad alrededor de esta construcción.

TESORO SORIANO

Coronada la parte más alta de nuestra ruta, todavía nos quedará bajar por una ladera en la que serán muy importantes los palos de andar para

fijarnos al suelo, evitando posibles caídas. En esta ocasión, nuestros pies nos harán desembocar en las formaciones rocosas de Carravieja. En este lugar tendremos la suerte de poder tocar con la mano rocas calcáreas que simulan figuras de personajes, animales o edificaciones fantásticas. En ese sentido, la genialidad de nuestro guía, Ángel Campos, nos recuerda que esta zona es muy parecida a una Capadocia turca, repleta de estribaciones. A pesar de que aquí no contamos con los globos aerostáticos que las caracterizan, su parecido es sumamente alto y razonable.

Después de este símil, nos sumergimos en la parte final de nuestro trayecto. Si nos embarcáramos hacia el sur, nos encontraríamos con La

UNA ROMERÍA QUE COMENZÓ EN 1904

La ermita de la Virgen de la Vega reunió por última vez a los seis municipios en 2004. La próxima celebración será en 2054.

un repaso de todo lo que hemos visualizado. Dos ermitas, varias estribaciones que nos han trasladado hasta Turquía sin salir de Soria, o unas vistas de 360 grados desde una altura superior a los 1.100 metros son tan solo alguno de los recuerdos que nuestra mente no podrá olvidar en mucho tiempo.

VARIEDAD

Si os ha gustado esta propuesta y queréis conocer más, tan solo tenéis que acceder a la sección 'Rutas' de nuestra página web Soria Noticias, o a través del código QR que aparece en la parte inferior de esta página. Más de 100 aventuras te esperan para que puedas realizarlas con nuestros consejos, acompañados por familiares o amigos. Además, la web 'Soria ni te la imaginas', de la Diputación Provincial, te muestra otros tesoros de la geografía soriana que no puedes perderte.

Antes de cerrar este viaje, visitaremos la fuente de cuatro caños, situada en un parque y protegida por un enorme sauce. De la misma manera, también encontraremos numerosos chopos que dan sombra a una serie de mesas que los vecinos de Aguaviva utilizan, sobre todo en verano, para pasar la tarde y para gozar de su bella naturaleza.

Con este último parón, nos dirigiremos hacia nuestro coche, haciendo



Descubre todas nuestras rutas y conoce la provincia.

OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

SILVIA LARGO

Portavoz de Soria ¡YA!

El misterio

¿Qué ocurre con las Ayudas al Funcionamiento para empresas? ¿Por qué hay políticos de partidos de gobierno que se ponen medallas con este asunto, pero a la hora de la verdad a ninguno le viene bien aplicarlas en los máximos que autoriza la Comisión Europea? ¿Cuáles son las razones por las que unos (PSOE) se conforman con lo anunciado por el Gobierno de España, mientras otros (Partido Popular) se callan cuando la Junta de Castilla y León sostiene que este asunto no va con ella?

La sociedad soriana está a favor de estas ayudas. El 29 de octubre del año pasado, más de 2.000 sorianos salimos a las calles, bajo una intensa lluvia, exigiendo a las administraciones fiscalidad diferenciada para Soria, Teruel y Cuenca.

Ese día hubo notables ausencias que no se mojaron, la más destacada, la del PSOE. Ausencias que se han venido repitiendo en sucesivas ocasiones, en las que la sociedad civil se ha unido para pedir que el Gobierno pusiera en marcha estas ayudas para Soria. Algo que, 542 días más tarde, Pedro Sánchez anunció que haría. Pero lo que parecía que iba a ser bueno, al final son migajas.

Mientras, el PP lo usa como arma política, cuelga pancartas exigiendo fiscalidad diferenciada, vota mociones,... Pero cuando llega el momento de comprometerse con hechos, se pone de perfil o guarda silencio. Porque la Junta tiene mucho que hacer en todo esto, aunque Fernández Mañueco se empeñe en no asumir su responsabilidad.

Este cinismo nos irrita a muchos sorianos. Hay representantes de los ciudadanos que solo levantan las manos para aplaudir discursos autocomplacientes, o solo alzan la voz para justificar lo injustificable, o gastan su tiempo en atacar a los que no somos responsables de su incapacidad para resolver los problemas de Soria en los últimos 45 años. Cuando toca mojarse en las calles o en las instituciones, no lo hacen. Y si lo hacen, es para exigir al otro. Como siempre, las siglas van por delante y los sorianos después.

Fui a ver a los Cines Mercados -tan cuestionables, por su intervencionismo en el día a día como socorrido recurso cultural en estas circunstancias- el documental sobre Joaquín Sabina de Fernando León de Aranoa. Y fui sin saber que Sabina era un facha. Fallo mío.

(Con un poco de imaginación/ partir de viaje enseguida/ a vivir otras vidas/ a probarme otros nombres/ a colarme en el traje y la piel/ de todos los hombres/ que nunca seré).

Debí haberme percatado de tan maña afrenta al observar su afición por los toros, su gusto por las rancheras (materialización cultural del país de habla hispana más machista que conozco) o su 'pequeño desliz' con Hacienda. Eso de cantar canciones tranquilas cuando se va borracho tampoco presagiaba nada bueno. ¡Coño, si solo le faltaba ser del Real en lugar de del Atlético!

(Qué manera de aguantar,/ qué manera de crecer,/ qué manera de sentir,/ qué manera de soñar,/ qué manera de aprender,/ qué manera de sufrir,/ qué manera de palmar,/ qué manera de vencer,/ qué manera de vivir).

Se le ocurrió al de Úbeda quitarse el

LA CARTA DEL DIRECTOR

Sabina el facha

SERGIO GARCÍA

Director de Soria Noticias

bombín y decir que ya no es de izquierdas porque tiene "ojos y oídos para ver lo que están pasando" y se abrieron los siete mares. Esos mares de las polémicas estériles y fugaces que duran un par de días hasta que surge la siguiente.

(Siempre he querido envejecer sin dignidad/ aunque al fusil ya no le quede ni un cartucho/ si el corazón no rima con la realidad/ cambio de rumbo, sintiéndolo mucho).

Se juntan dos cosas que aborrezco. Una, la costumbre de encorsetar todo en la falacia bipolar izquierda-derecha, Barça-Madrid. La caza, las nucleares y la cocaína, de derechas. El ecologismo, el aborto y los porros, de izquierdas.

(Nos pusimos como motos, con la birra y los canutos/ se cortaron de meterse algo más fuerte./ Nos hicimos unas fotos/ de cabina en tres minutos/ parecemos la cuadilla de la muerte).

La segunda me toca más la moral porque tiene más capacidad de afectarme en el día a día y se resumen en un oxímoron perfecto: la cultura de la cancelación. Esa tendencia que dice que si un artista es mala persona no puede ser buen artista. O, peor, que reconociéndolo te interpela a ti, pobre mortal, para que te sientas mal por estar disfrutando su creación.

(Mi escondite, mi clave de sol, mi reloj de pulsera/ una lámpara de Alí Babá dentro de una chistera. No sabía que la primavera duraba un segundo/ o quería escribir la canción más hermosa del mundo.)

Desde esta humilde tribuna quiero reivindicar mi derecho a disfrutar de potrillo Alejandro Fernández y sus 'Máthalas' sin ningún asterisco y a gozarlo con las Ginebras reivindicando sus 'Cosas Moradas'. Mi derecho a pasar del 'Sarri, Sarri' de Kortatu a las 'Sirenas' de Taburete sin sentirme mal. Ni bien. Mi derecho a admirar las rimas urbanas y la voz rasgada de Sabina. Sea un rojo o sea un facha.

(Y morirme contigo si te matas/ y matarme contigo si te mueres/ porque el amor cuando no muere mata/ porque amores que matan nunca mueren).

“

La confidencia descubre quién era o no digno de ella

La frase del mes

“



LA QUINTA COLUMNA

Protocolos o coloprotos

Patxi Irigoyen

Soriano

He de confesar que llevo un tiempo, cada vez más prolongado, pensando en que esta especie nuestra, la humana, va a extinguirse. Y lo pienso, para mi desgracia con cada día mayor convicción, por las pruebas que de modo ya cotidiano me llegan; por las noticias, por la prensa, por la vista y por el oído. En definitiva, por todos los lados.

La visita hace unas semanas del presidente de Gobierno español me dejó perplejo en cuanto a protocolo de seguridad. Entiendo -casi-, que una más que relevante figura nacional tiene que tener un servicio de seguridad por encima de cualquiera. Es más, multiplicado porcentualmente por el peligro de que dicha seguridad se vea mermada en cada sitio. Lo que no alcanzo a entender es que, en un espacio abierto, en un parque público, como es la Alameda de Cervantes, en una hora y sitio tranquilo para hacer un mitin, y en una ciudad como la nuestra, donde todo el mundo es más que conocido, se intimiden a los ciudadanos de Soria y se les obligue a dispersarse -cuando mejor-,

o a alejarse de la zona de influencia de una seguridad que en ningún caso se vio mermada. Cuestión de lógica si se tiene en cuenta que hablamos de menos gente en el parque "molestando", que el servicio de seguridad que arrastra la figura de nuestro presidente del Ejecutivo nacional.

La entrada triunfal en la ciudad, en manos de un alcalde del mismo partido -que no de la misma línea- que el ilustre visitante, se ve escoltada por el candidato más torpe del partido socialista en las últimas épocas, Tudanca, que no tiene más argumentos que la crítica a la Plataforma Soria Ya olvidándose, una vez más, de aportar en vez de quitar, de proponer en vez de hablar. De erigirse en reivindicador, en vez de repetir una y mil veces las mismas estupideces. Si el banco ha de tener las patas para sujetarse, que empiecen a quitar patas.... Está clara cuál sobra.

Llegan las fiestas navideñas. Se acerca el jolgorio, el consumo desbordado y las luces de fiesta. Se nos olvidan los males. Aquí, el que no se consuela, es porque no quiere.

OPINIÓN

EL ACENTO

Feminismo dividido

Irene Montero, dimisión. Basta de leyes misóginas y chapuzas. Este es solo un ejemplo de los gritos y mensajes que se han podido escuchar durante los últimos días en contra


ALEJANDRO RAMOS

Profesor universitario y secretario de NNGG Soria

pretende imponer nuestra ministra de Igualdad.

La aprobación de la Ley de Garantía Integral de Libertad Sexual, más conocida como Ley del Solo Sí es Sí, ya cuenta en su haber con varias rebajas en la pena de condenados por abuso sexual, así como una porción de excarcelaciones de violadores. Y en vez de hacer autocrítica y reconocer su incapacidad para gobernar, se ha optado por lanzar un ataque directo contra jueces y tribunales de justicia.

Si de verdad la voluntad del ministerio no era la de despenalizar algunos abusos, no se entiende que, a ninguno de sus 70 asesores, no se le ocurriese la posibilidad de incorporar una disposición transitoria para acotar los casos susceptibles de revisión de la pena,

como así sucede con otras normas. Más aún cuando fueron varias las asociaciones de magistrados y hasta el propio CGPJ quienes advirtieron previamente de una posible revisión a la baja de las condenas en caso de aprobarse esta ley.

Está claro que el error legislativo es muy grave y alguien tendría que asumir sus responsabilidades. Irene Montero es la responsable directa de sacar adelante una ley arbitraria e ideológica, y a la vez de atacar directamente al poder judicial, calificándole de machista y de prevaricar en sus actuaciones. Pero por encima de todo ello, debemos tener presente que el presidente del Gobierno es quien tiene las facultades para poder censurar, hacer dimitir o cesar a cualquier miembro del Consejo de Ministros.

de la titular del Ministerio de Igualdad. Ello se debe a una reacción lógica de miles de mujeres que empiezan a estar hartas del feminismo retrógrado que

GRACIAS, DE NADA



ENFOCANDO

Honestidad

El Sr. Expósito portavoz del “Equipo de Gobierno del Ayuntamiento de Soria” declaró que este se caracterizaba por la transparencia y la honestidad. En cuanto a transparencia se debe referir a otro Ayuntamiento, porque en este a veces los concejales de la oposición se enteran de las cosas cuando ya se han producido o por la prensa. Y si nos metemos en la web vemos que algunos datos no se cuelgan desde hace años.

En cuanto a la honestidad, a todo el mundo se le supone, pero saber el equipo de gobierno, mínimo desde mayo ya probado, que se ha construido una


JOSÉ LUIS ALONSO SANZ

Coordinador Ciudadanos Soria

planta de más en un edificio ilegalmente, no paralizar la obra, no sancionar a la empresa constructora e intentar legalizarla por la puerta de atrás, hasta que Saturnino descubre en octubre el pasteleo, no se considera muy honesto.

Honesto tampoco debe ser mandar al Boletín la subida del IBI para hacerla efectiva, antes de que acabe el plazo de alegaciones.

No sé si se podría calificar de honesto que el alcalde vaya por el mundo con

su nuevo cargo internacional, con el dinero de los sorianos, alojándose en los mejores hoteles, como el Hilton de New York, que barato no es precisamente.

No sé si es muy honesto que una empresa lleve las redes sociales de los “Cines del Mercado”, otra empresa ponga el personal para atenderlos y otra tercera empresa privada haga la limpieza.

Honesto tal vez no se consideraría que a bastantes concursos públicos del Ayuntamiento solo opte un licitador y muchas veces se le adjudique al mismo.

Tampoco podría ser muy honesto que la “Oficina de Turismo” la gestione una empresa privada habiendo personal municipal competente.

Hay muchas, muchas “honestidades” que citar, pero esto solo es un artículo de opinión. Que cada uno juzgue.



EL PESO DE LAS PALABRAS

EDER GARCÍA

Concejal socialista

Que viene el lobo

Como en aquel cuento de la infancia, el conjunto de la derecha de este país lleva años anunciando el inexorable fin del mundo por culpa del Gobierno social-comunista. Un discurso que se está recrudeciendiendo en los últimos meses, quizás por aquello de que ese lobo no llega.

Los partidos que en el Congreso votan en contra de todas y cada una de las medidas puestas en marcha para ayudar a la mayoría social a paliar los efectos económicos de la pandemia y la guerra se bañan, casi a diario, con la fría agua de realidad que no para de contradecirles: la excepción ibérica, los impuestos a los que más tienen, la subida del salario mínimo o de las pensiones con arreglo al IPC -que lleva meses moderándose- están funcionando. España crece, el número de personas empleadas es histórico y la posición de nuestro país en el mundo es infinitamente mejor que cuando gobierna el PP.

Como es muy complicado desmentir la realidad, la derecha política, en perfecta sintonía con la mediática, pasan cada vez más al insulto, la mentira o simplemente la crítica visceral para intentar emborronar la gestión eficiente y social del Gobierno.

Recuperan viejos temas de la despensa que saben que a sus votantes les apasionan, aunque sean anacrónicos. Por eso hablan, por ejemplo, de que España se rompe por Cataluña, cuando las únicas veces que se ha hablado de ruptura es cuando ha gobernado el PP. Esta actitud de mantenerse en la escalada del exabrupto, además de aburrida y obscena, es profundamente antidemocrática.

Buscar permanentemente asustar a la ciudadanía, crisparr el ambiente social e intentar pintar un futuro cada vez más negro en contra de la realidad es impropio de un partido que aspira a gobernar España. Una pena pensar que Feijoo es de cartón pluma, y el ayusismo insustancial y emponzoñador triunfa en la alternativa política de este país. Esperemos que, como en el cuento, al final no venga de verdad el lobo.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE RUBIO

Desde Berlanga

Tierra de pelea

Anadió le extrañará oír que la tierra es injusta. Que no siempre devuelve el esfuerzo que le ponemos, y que por mucho que sea la recompensa siempre nos gustaría un poco más. Y en esa pelea estamos.

Y a lo largo de siglos, por no decir de milenios, en nuestra tierra se ha peleado. Pelearon arévacos y pelendones con los romanos que nos vinieron a visitar, ganamos fama, perdimos Numancia y los de Lutia las manos. Pelearon cristianos contra moros y moros contra cristianos, murió Almanzor, nos quedamos con Gormaz. Peleamos con Durán contra franceses, les zurrámos en Osonilla y nos quemaron Berlanga. Luego si por rey o reina, que si Carlos o Isabel y hasta hermanos con hermanos. Y en cada vez perdimos. En cada victoria y en cada derrota. Más si bien las guerras y las tierras a veces no son justas, sí lo pueden ser las leyes y quienes las mandan, porque nosotros en trabajar y obedecer no nos hemos quedado justos, quizás, más veces sobrados.

Enfrascado en estas lides de justicias y de historia voy de mi pueblo camino para la capital cuando al poco de pasar el Duero, entre amarillos otoñales de hojas de chopo dejó a un lado Andaluz. Y me acuerdo de varios Alfonso.

El primero el que resiste y reside todas las noches en el pueblo. Pero también de aquel Alfonso VI que tuviera a bien allá por el 1089 conceder a la devastada zona el privilegio en forma de fuero, con el que asegurarse quien le tributara, poblara y protegiera las despobladas tierras que las trifulcas con los Al-Hakam y Galif de turno hubieran desertizado.

También otros Alfonso, por lo menos que yo me acuerde, el sexto en 1119 y el décimo en 1256 se fijaron en que esto estaba muy vacío, e hicieron uno un fuero que se le quedó corto, y el otro uno más largo que parece que funcionó.

Por si a alguno le suena raro lo de los fueros, y haciendo uso de Wikipedia para unificar criterios, uno se encuentra qué:

Más si bien las guerras y las tierras a veces no son justas, sí lo pueden ser las leyes y quienes las mandan

Entonces pienso, que listo este Alfonso. Bueno, los dos. El uno por seguir y saber ser feliz en su pueblo y con su trabajo y, el otro, el del fuero, por lograr darle a la Villa y tierra de Andaluz 11.000 vecinos en esa época que nos dedicábamos a mandar gente a guerras y éramos en España menos que ahora. A mi parecer, mejor repartidos eso sí.

Los fueros locales, fueros municipales o fueros eran los estatutos jurídicos aplicables en una determinada localidad, cuya finalidad era, en general, regular la vida local, estableciendo un conjunto de normas jurídicas, derechos y privilegios, otorgados por el Rey, el señor de la tierra o el propio concejo, es decir, las leyes propias de un lugar.

Fue un sistema de derecho local utilizado en la península Ibérica a partir de la Edad Media, y supuso la fuente más importante del Derecho altomedieval español. También fue usado en Alemania.

Empezando por el final me fijo en la zona bárbara, que se ve que también tuvo problemas y los resolvió a golpe de fuero para ser ahora motor del viejo continente. Pero les debieron de quedar sensibilidad y memoria por las 'Euroras', porque se han dado cuenta de que o es así, o el 2086 celebraremos el milenio del nombramiento del Cid señor de Gormaz menos de los que había. Será por eso que han decidido que lo de la fiscalidad diferenciada en una buena idea, que ya estaba inventada y que había funcionado con los 11.000 que había dicho llegaron a vivir en Andaluz. En el resto del camino que me queda para llegar a Soria y los restos de sus fueros, voy a tratar de entender por qué no nos llega un 'fuero' de verdad con esa fiscalidad diferenciada que puede ser un principio. No me gustaría pensar que es esta una tierra de nadie, arrasada entre guerras entonces y discusiones estériles y contradicciones ahora.

FOTO DEL MES



Viksar Fotografa

El Toro Jubilo de Medinaceli



Castilla y León

PARECE QUE LA CONOCES, PERO NO.

Si quieras vivir algo nuevo, visita Castilla y León, un lugar donde disfrutar de lo que ya conoces y sorprenderte con lo que aún no.

El Castaño de El Tiemblo. Ávila



Junta de
Castilla y León

TE INTERESA



Dermatología Médica, clave para curar el cáncer de piel

En la mayoría de casos, la cirugía suele ser curativa. Sin embargo, desde el centro recomiendan evitar la exposición al sol e implementar medidas como usar cremas.

El Hospital Latorre cuenta con un servicio de dermatología médica quirúrgica y estética con especialista MIR. Dentro de este campo, se presta atención a las posibles afecciones a la piel. Estas hay que dividirlas en patología inflamatoria, como es la dermatitis, la atopía, dermatitis seborreica, caspa, alopecias y patologías tumorales.

En ese sentido, no podemos olvidar que el cáncer de piel es el más frecuente, siendo el sol su principal desencadenante. Además, con los nuevos hábitos de foto exposición prolongada, se está produciendo una

incidencia alta. Además, en Soria, donde gran parte de la población se dedica a la agricultura, la incidencia de cánceres de este tipo en personas cercanas a los 60 años llega a ser preocupante.

Para tratarlos, la consulta de dermatología del Dr. Lapeña tiene lugar los viernes y sábados por la mañana, y en ella casi siempre se produce la exégesis de létigos y lesiones no melanocíticas.

En el 80-90% de las ocasiones, la cirugía suele ser curativa, y con revisiones posteriores suele ser suficiente.

Es importante evitar la exposición al sol en las

horas entre las 12:00 y las 16:00 horas, especialmente los meses de verano. En los individuos en que se ha quitado alguna lesión previa, se aconsejan medidas adicionales, como gorras, cremas de protección solar y revisiones periódicas para decidir el tratamiento necesario a seguir.

Con todo ello, el Hospital está dotado de quirófanos de última generación con focos de luces led y material necesario para realizar la cirugía precisa. En ellos, un equipo de profesionales practica colgajos o plásticas que reconstruyen las funciones de la piel.

Se recomienda una revisión anual. No obstante, cuando hay signos de alarma como sangrados es aconsejable ir al especialista.

En estética, quitan lesiones en la cara como las seborreicas. Además, están a la espera de un láser IPL para eliminar manchas.

También atienden enfermedades de transmisión sexual, ofreciendo un servicio integral y rápido con atención personalizada.

CONDICIONES PARA RECIBIR ESTA FORMACIÓN

Podrán llevarlas a cabo si están inscritas como demandantes de empleo, en ERTE, fijas discontinuas o sean trabajadoras.



REDUCIR LA BRECHA DIGITAL Y DE GÉNERO

El Plan Nacional de Competencias digitales incluye medidas específicas para mejorar la capacidad digital. Concretamente, se espera que el 80% de las personas tengan en 2025 competencias digitales básicas, y al menos la mitad de la población formada deberán ser mujeres. Esta mejora permitirá reducir la brecha digital hasta niveles de igualdad.

ENSENIA ha sido concesionaria de una subvención gestionada por el Servicio Público de Empleo para ejecutar varias acciones formativas de emprendimiento digital, dirigidas a 61 mujeres residentes en municipios de menos de 30.000 habitantes en la provincia de Soria.

Cada una recibirá

formación por una duración de al menos 40 horas presenciales. El contenido de las mismas versa sobre la búsqueda y gestión de la información digital, y la iniciación a la informática y en competencias digitales básicas entre otras.

Cada curso es de 10 días lectivos y son totalmente gratuitos. Además incluye una beca de desplazamiento para aquellas alumnas que necesiten ir hasta el centro de formación donde se ejecutan: Almazán, Ágreda y Olvega.

Las entidades que quieran mayor información pueden visitar las oficinas de ENSENIA en la ciudad de Soria, llamar al teléfono 975 239 300 o usar el correo formacion@ensenia.es.



Consulta aquí nuestros cursos





40€ COMPLEMENTAN EL BONO CULTURAL JOVEN

El Ayuntamiento añade dos bonos de 20€ para los 375 jóvenes de 18 años de la ciudad que hayan pedido el bono del Gobierno de España.

SORIA ES LO QUE COMPRAS

50.000 Soria Bonos permitirán dinamizar el comercio de la capital en plena campaña de Navidad.

Cada empadronado tiene cuatro bonos de 5€, el resto dos bonos de 5€.

Se pueden canjear en más de 120 establecimientos cuando la compra sea superior a 25€.



SORIA NOTICIAS

Disfrutar de 5 euros de descuento en las compras navideñas en el comercio soriano está ahora al alcance de todo el mundo gracias a los Soria Bonos. La campaña impulsada por el Ayuntamiento de Soria, que sirve de apoyo tanto al sector como a la economía familiar, cuenta con un presupuesto de 250.000€.

Y esto es importante porque su duración será hasta el 7 de enero o hasta que se agote el total de la partida. Es decir, si esperas a los últimos días para canjear tus bonos es posible que te quedes sin ellos. Sin ir más lejos, el año pasado la campaña agotó todos los descuentos disponibles.

5€ DE DESCUENTO

En total, son 50.000 bonos los que el Consistorio pone a disposición tanto de empadronados

como de no empadronados. Las personas que tengan su residencia en Soria capital tendrán derecho a cuatro bonos de 5€ de descuento cada uno, y los no empadronados a dos bonos de 5€ cada uno (con un máximo de 10.000 vales para esta modalidad).

Estos bonos podrán canjearse en los más de 120 establecimientos, de todo tipo, apuntados a esta campaña en compras de un mínimo de 25€ sin contar el descuento del bono.

Hay que señalar que si la compra supera los 50€ se podrán usar dos Soria Bonos, si supera los 75€ se podrán usar tres y así sucesivamente. También

7 ENERO

Ese es el plazo para canjear los Soria Bonos. En cualquier caso, la campaña finaliza en cuanto se canjeen los 50.000 bonos disponibles.

es importante indicar que los Soria Bonos no tienen carácter personal, por lo que un tercero puede hacer uso del mismo mostrando el SMS o el documento en el establecimiento, al momento de realizar su compra.

El abanico de establecimientos adheridos es

OBTÉN TU BONO

1



SOLICITA TUS BONOS



2



RECIBE TU CÓDIGO

En un SMS te llegará tu código y el bono en formato electrónico. Puedes mostrarlo online o físicamente

3



BUSCA EL COMERCIO

En la web, consulta los establecimientos adheridos. Tienen una pegatina en su escaparate.

4



CANJÉALOS

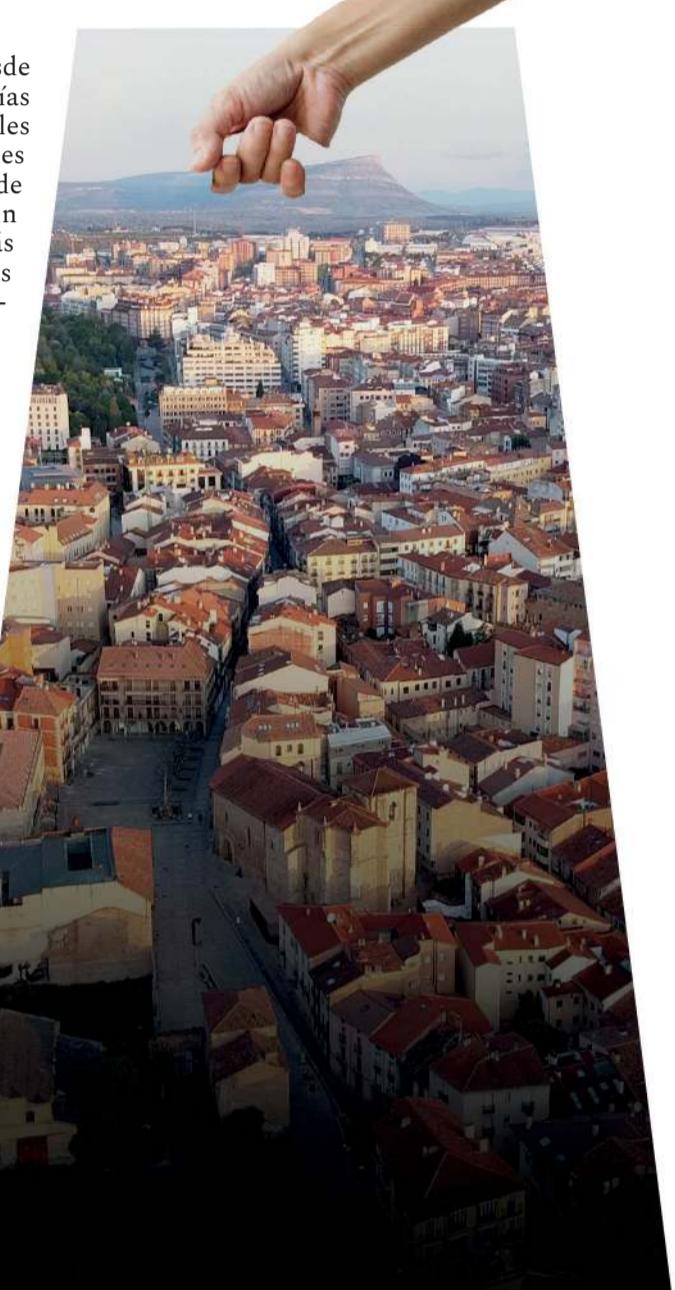
Al pasar por caja, podrás canjear tus Soria Bonos de 5€ de descuento por cada 25€ de compra.

muy amplio y va desde droguerías, floristerías o tiendas de muebles a gimnasios, salones de belleza y tiendas de muebles. Todo ello sin olvidar los regalos más demandados en estas fechas: la ropa, los libros y los juguetes.

La campaña arrancó el pasado 24 de noviembre, coincidiendo con el Black Friday, y ya lleva más de 5.500 bonos canjeados (los emitidos son seis veces más) en ventas que han superado los 200.000 euros.

Aunque fueron creados hace solo dos años, en 2020 y como consecuencia de la pandemia, los Soria Bonos se han convertido rápidamente en un clásico de las fechas previas a la Navidad.

Una campaña navideña que arrancará en la capital con toda su fuerza el sábado 3 de diciembre, con el encendido de las luces, minutos antes de las 8 de la tarde. Las grandes estrellas de la plaza de Mariano Grana-



dos cantarán a las 18:30, 19:30 y 20:30 horas todos los días. Además, la Casa de Papa Noel podrá vi-

sitarse sin cita previa en las Ruinas de San Nicolás hasta el próximo 24 de diciembre.



CLASIFICADOS

EMPLEO

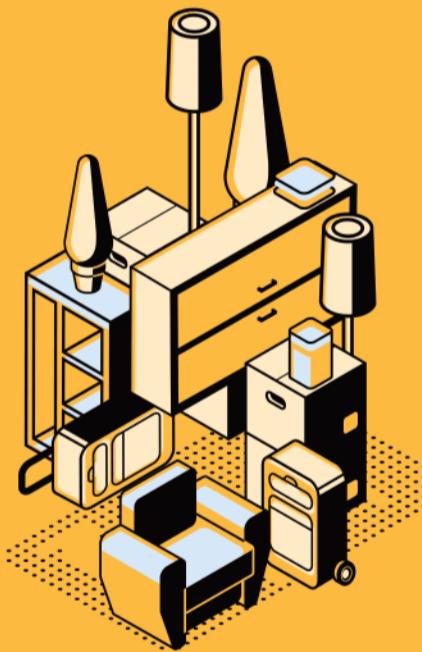
GARAJES/TRASTEROS

¿CANSADO DE TRASTOS EN CASA? ¿NECESITAS ALQUILAR O VENDER TU CASA?

Anuncia tus artículos en Soria Noticias, en nuestra **versión en papel** y nuestra página web sorianoticias.com

Puedes venir a nuestras oficinas en **C/ Venerable Carabantes nº1b, bajo 6 en Soria de 9 a 14h de lunes a viernes.**
Puedes hacerlo mediante la página web o app en sorianoticias.com/anuncios_clasificados o accediendo desde el **menú de servicios**.

Por solo 2€ publica tus anuncios clasificados en nuestras dos plataformas. **Este servicio solo se presta a anunciantes particulares.**

**SE BUSCA CAMARERO/A**

Hotel Alfonso VIII busca camarero/a para incorporación inmediata. Se valorará experiencia tanto en barra como en sala. Interesados enviar correo a administracion1@hotealfonsosoria.com

SE OFRECE señora joven de interna con experiencia para cuidados de personas mayores válidas y niños. Tel. 662 169 159

SE OFRECE estudiante de economía y finanzas de absoluta confianza, para impartir clases particulares de apoyo de Primaria y ESO (de 6 a 14 años). Alba. Tel. 622 343 673

PISOS/CASAS VENTA

SE VENDE piso en buen estado. 65m² con trastero de 4m² en calle Santa Clara 2. Cocina completa y semi-amueblado. Tel. 658 940 650

SE VENDE caravana fija (modelo Moncayo Alhambra 430, 5 plazas) en parcela de camping El Concurso (Abejar - Soria). Totalmente acondicionada para su uso inmediato, con avance de tela impermeable y suelo de madera nivelado. Incluye cocina totalmente equipada con electrodomésticos y menaje. Tel. 618 353 710

PISOS/CASAS ALQUILER

COMPARTIR Busco piso para compartir. Persona seria de más de 60 años. A partir de noviembre Tel. 690 968 116



ALQUILÓ cochera en calle Merineros. Tel. 617 796 477

LOCALES/ NEGOCIOS

ALQUILÓ local comercial en Carretera de Logroño nº 19. Múltiples servicios, alarma, agua, servicio acondicionado para varios usos: 'Colmao', frutería, panadería, plantones de invernaderos. Abstenerse curiosos. Tel. 616 767 908

SE OFRECE mesas y sillas de hostelería en muy buen estado, baratas. Tel. 650 927 049

SE TRASPASA centro de estética en funcionamiento por no poder atender. Precio económico. Tel. 667 620 090

SE VENDE O ALQUILA bar en Soria capital, C/ Ceboillera nº 5. Licencia al día. Llamar por las tardes a partir de las 16:00 horas. Tel. 610 507 668.

SE BUSCA SOCIO ¡Oportunidad! Se busca socio para comercio en funcionamiento. Rentabilidad asegurada. Abstenerse curiosos. Tel. 670 932 540

MOTOR / CAMPO

VENDO coche Opel Astra 2000C color verde 5 puertas. ITV en vigor con 65.000 km. Siempre en cochera cerrada y con ruedas de nieve. Tel. 975 044 197

SE ALQUILA nave en Zárate (Soria) Tel. 660 931 412

VENDO tractor Jhon Deere 36-50 y arado Keverland 4 cuerpos reversible. Tel. 628 480 683

VENDO leña de roble seca cortada a domicilio. Tel. 636 215 069

VENDO carro para 4 perros, se puede utilizar para cualquier tipo de transporte. Por abandono de la afición. Tel. 646 225 296

VENDO Chisel de 9 rejas como nuevo y arado Kverneland de 4 rejas. Tel. 618 310 924

HOGAR

VENDO estufa pellet + tubos para chimenea. Todo a 1.000€. Tel. 602 534 973

VENDO sillas de comedor en buen estado de madera, asiento color marfil o verde. 20 € la unidad. Tel. 650 927 049

SE VENDE sofá de tres plazas de 2 metros x 1 metro como nuevo, de colores grises y se regala un sillón. Tel. 646 225 296

VENTA de leña de encina a domicilio. Tel. 652 677 929

VARIOS

VENDO TV LG 32 pulgadas Mod.32LG3000 Tel. 686 879 647

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

VENDO revistas Soria 1º y 2º época Celtiberia, y libros de temática soriana BARATOS. Tel. 609 197 074.

OFRESCO clases de francés. Nativa y con B2 con experiencia. Por WhatsApp o llamar desde las 15:30 horas. Tel. 623 515 087

Ayuntamiento de MONTEAGUDO DE LAS VICARIAS

Ayuntamiento de SAN ESTEBAN DE GORMAZ

Ayuntamiento de Tardelcuende



PLANTAR CARA ‘SIN MIEDO’ A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Para conmemorar el 25N, la Diputación Provincial ha impulsado este año una campaña que, bajo el lema ‘Voy Sin Miedo’, ha buscado implicar a pequeños y mayores en la lucha contra esta lacra social, a través de un concurso de participación ciudadana que ha culminado en un emocionante acto en Vinuesa.



sica urbana, fue acompañada de un colorista videoclip que se estrenó el propio 25N, colofón final de una campaña que contó con la colaboración de la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, a través de Fondos del

Pacto de Estado contra la Violencia de Género. Mientras tanto, fueron los sorianos y sorianas quienes coreografiaron esta reivindicativa canción en reels de Instagram con su estilo propio, y participando así en un concurso en el que lo

“Pretende generar un pensamiento preventivo que implique igualdad”

La Diputación Provincial de Soria conmemoró el pasado 25N el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, con un emotivo acto en la localidad de Vinuesa. El municipio pinariego fue el elegido para albergar el evento principal de las celebraciones contra la violencia de género de la institución provincial, después de que los alumnos del CRA Pinares Altos, que agrupa los

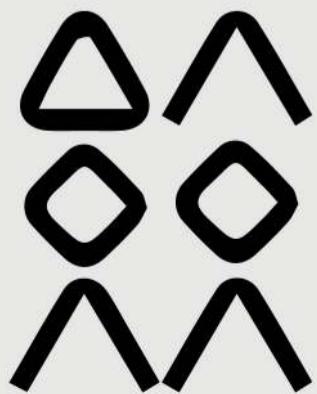
municipios de Vinuesa y Molinos de Duero, se proclamaran ganadores de la categoría principal de la campaña #VoySinMiedo, dirigida a los centros educativos de localidades con menos de 20.000 habitantes. Así, Eva Muñoz, responsable del área de Servicios Sociales de la Diputación y Juan Ramón Soria, alcalde de Vinuesa, presidieron el acto en el que

culminó una iniciativa que había comenzado a principios de octubre.

Para llegar al público joven, se compuso una canción original titulada ‘Voy sin miedo’, que contó con la colaboración de algunas caras conocidas de la música y la danza soriana. Basada, según sus creadores, en las últimas tendencias de la mu-

430 niños disfrutarán de su ‘cheque bebé’

La Diputación ha resuelto las Ayudas para el Impulso Demográfico, conocidas popularmente como ‘cheques bebé’, para los niños nacidos durante el año 2021 en la provincia. Por primera vez, en esta convocatoria de subvenciones que se enmarca dentro del Plan Soria, se han tenido en cuenta las rentas de la familia a la hora de repartir el montante de la subvención, tal y como se acordó en la mesa del diálogo social. Esto implica que se han contemplado dos tramos de rentas distintos, y para las más bajas (117 de ellas) la ayuda se ha incrementado en 200€, pasando de 800€ a 1.000€. En total, de los 450.000€ disponibles se han repartido 369.000€ entre 425 solicitudes, siendo 5 de ellas dobles y válidas para gemelos o mellizos, lo que ha duplicado el valor de la ayuda. Solo 38 solicitudes han sido desestimadas por no cumplir los requisitos, y ha habido dos renuncias. Las cantidades recibidas podrán gastarse en los 292 establecimientos de toda la provincia que se han adherido a la campaña, en un plazo máximo de 6 meses desde el momento de expedición de las tarjetas. Estas pueden ser ya recogidas en el edificio de la Diputación Provincial de 8:30 horas a 14:30 horas. Benito Serrano, presidente de la Diputación, recuerda que “no tienen por qué ser establecimientos donde exclusivamente se vendan cosas para niños”, y confía en que las ayudas sirvan también para dinamizar la economía provincial.



Soria
Paraíso
del Deporte



Diputación
de Soria



red de
Áreas
Naturales
Protegidas
de Castilla y León



Junta de
Castilla y León

CASTILLA Y LEÓN

FINALIDAD DEL COMITÉ DE COOPERATIVISMO AGRARIO

Persigue actuar como instrumento de asesoramiento en materias relacionadas con las cooperativas agrarias del territorio.



El consejero de Agricultura de la Junta de Castilla y León, Gerardo Dueñas, en la segunda reunión del Comité de Cooperativismo Agrario.

Apuesta cooperativista agraria

La Junta ha incrementado la partida destinada a este sector un 7,73% respecto al año pasado. En 2021 este facturó 3.171 millones de euros, disponiendo de casi 40.000 socios y 3.900 empleados.

SORIA NOTICIAS

El consejero de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural, Gerardo Dueñas, presidió la segunda reunión del Comité de Cooperativismo Agrario de la legislatura. El objetivo de ese encuentro fue presentar los presupuestos de la Consejería para 2023, en los que el apoyo al sector cooperativo se incrementa un 7,73 %. A lo largo

del encuentro, el consejero quiso resaltar que el sector cooperativo agroalimentario de Castilla y León constituye una pieza clave en el conjunto de esta rama de actividad. Por una parte, presta servicios a los socios, concentrando la oferta, comercializando sus producciones y procurando los insumos necesarios para sus explotaciones. Por otra, las cooperativas agroalimentarias se han

convertido en empresas relevantes en el entorno en el que operan, pues en muchos emplazamientos rurales son las únicas empresas.

En el año 2021, las cooperativas agroalimentarias alcanzaron una facturación total de 3.171 millones de euros, disponiendo de más de 3.900 empleados y cerca de 40.000 socios. Todo ello, en palabras de Dueñas, "configura al cooperati-

vismo agroalimentario como un fenómeno empresarial y social singular, con gran repercusión en la economía agraria y en la sociedad rural". Este contexto justifica la apuesta de la Consejería por el fomento del asociacionismo y cooperativismo.

Por otro lado, durante la reunión, Dueñas informó a los miembros del comité que en el presupuesto de 2023 se van a

Apuesta decidida en los próximos presupuestos: 3,3 millones

dedicar a tal concepto 3,3 millones de euros, con un incremento del 7,73% respecto a los últimos presupuestos aprobados.

INVERSIÓN

De este importe, cabe destacar que se destinan 1,5 millones a inversiones en transformación de productos agrarios de cooperativas y 450.000 euros para mejorar el dimensionamiento del sector. Se mantiene también el apoyo directo al cooperativismo y a sus socios con las figuras de entidades asociativas prioritarias y socios prioritarios, que han recibido 3,88 millones de euros adicionales en ayudas.

Como consecuencia de lo anterior, desde que en Castilla y León se inició el sistema de reconocimiento de entidades asociativas prioritarias y socios prioritarios, más de 500 cooperativistas que son socios prioritarios han recibido 3,88 millones de euros adicionales en sus ayudas a la primera instalación y a la modernización de explotaciones.

PLAN ESTRÁTÉGICO

Por último, se abordó la necesidad de analizar en el año 2023 la ejecución y resultados alcanzados en las medidas del Plan Estratégico del Cooperativismo Agroalimentario de Castilla y León 2019-2023, sentando las bases con dicho análisis del siguiente plan estratégico, en las que el sector cooperativo abordará, además del dimensionamiento, la internacionalización de las actividades comerciales y de servicios.

ADQUIERA SU PLAZA Y PAGUE EN 24 MESES SIN INTERESES

EN EL CENTRO



POR SOLO

14.424,99 €
en MARIANO GRANADOS

ABONO DIURNO
50,00€/MES
(21% IVA incluido)

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

Nuevas tarifas 2022

15.338,81 €
en EL ESPOLÓN

+21% DE IVA

0,80€/HORA

TARJETA
DECREMENTAL DESDE

UNIDADES AGOTADAS



RIOSA
dehesa park

ADMINISTRACIÓN
Y ATENCIÓN AL CLIENTE

975 22 17 82

RECARGA MÍNIMA
ANUAL 100 €

(21% IVA incluido)

EMPRESA

DOCE PUESTOS PARA UNA COMpra CON 'ALMA'

El cliente encontrará un espacio con una idiosincrasia muy especial, familiar y cercano, con el mejor asesoramiento y trato.

Moderno edificio del Mercado Municipal en el corazón del centro de la ciudad de Soria



PATXI VERAMENDI MORENO

Si el Mercado Municipal de Soria es, durante todo el año, el referente de la compra de los mejores productos frescos y de cercanía, cuando llega el mes de diciembre y la Navidad aún lo es más. Los hogares hacen un esfuerzo para dar los mejores menús en los encuentros con familiares y amigos, y saben que en las tiendas del Mercado Municipal encuentran la mejor calidad, con el precio más ajustado posible, recibiendo además una atención cercana y con un buen servicio.

Comprar en el Mercado Municipal es entrar en un espacio familiar y con alma. Las instalaciones son nuevas -están abiertas desde 2017- para dar el mejor servicio, pero con el mismo espíritu que en 1914, año desde

Productos de calidad al mejor precio y atención cercana

La referencia de los sorianos para la compra de los productos frescos más variados en estas Navidades.

mm! mercado municipal



BUEN SERVICIO

Haz tus compras con el mejor asesoramiento y atención.



CALIDAD A BUEN PRECIO

Gran variedad de productos de calidad al mejor precio.



CERCANIA

Cómodo. Tus compras, en el centro de Soria.

que además damos el mejor trato personal al cliente, con los consejos y el asesoramiento que necesite", remarcan los representantes de estos comerciantes.

La idiosincrasia del Mercado Municipal le permite mantener unos precios más competitivos, en una situación actual en el que están muy elevados, explica Jorge López, con la garantía añadida de la calidad.

No han sido fáciles los cinco años que llevan abiertas las nuevas instalaciones del Mercado Municipal. "No hemos tenido suerte, con la pandemia, la desbocada inflación que ha provocado la guerra de Ucrania... Pero los sorianos nos han apoyado, y podemos decir que el balance y la evolución de los cinco años que lleva este nuevo Mercado Municipal

el que existe esta arraigada y tradicional plataforma de comerciantes sorianos.

El Mercado Municipal ha sabido adaptarse y superar los cambios de la sociedad y del consumidor soriano desde su

creación, muy especialmente en las últimas décadas, donde los cambios de tendencia, de hábitos y de las características de la población han sido mayores y más rápidos.

Así lo señalan el presidente y secretario de

la Asociación de Comerciantes del Mercado Municipal, Jorge López y Pablo Arlegui, que aseguran que "el espíritu" del Mercado Municipal no ha cambiado, ni tampoco "la calidad. Ofrecemos la mejor en produc-

tos frescos, tanto en los que son de Soria (porque todo lo que se produce en la provincia está en el Mercado), como en el género que se trae de fuera de Soria".

"Somos puestos especializados, exclusivos,

EMPRESA



abierto es positivo".

Cada vez son más los consumidores que acuden al mercado. Junto al cliente de perfil más tradicional, se están sumando muchos jóvenes -y cada vez más- que van descubriendo las ventajas de comprar en este recinto, donde encuentran un ambiente muy diferente al de otro tipo de establecimientos. "Es muy importante que los

jóvenes lo sientan y lo vivan. Es otra manera de comprar y de socializar con la ciudad", apuntan los representantes de los comerciantes.

EN EL CENTRO DE SORIA

Que el Mercado Municipal esté en el corazón de la ciudad de Soria es otro motivo de interés, ya que es un punto de referencia para todos. La existencia del párking subterráneo

y de un supermercado en el propio edificio todavía hace la compra más cómoda y completa.

En estas Navidades, un año más, se llevarán a cabo diversas actividades para animar estas fechas tan especiales, dirigidas a todas las edades. Habrá cursos -como el de decoración con acebo- o conciertos de música, sin olvidar la popular chocolatada que se ofrece con

el acto del encendido navideño, a primeros de diciembre. "Ya estamos preparados para celebrar la Navidad con todos los sorianos, ofreciendo nuestros productos para sus comidas y cenas", dicen los comerciantes.

En este momento, el Mercado Municipal tiene once puestos abiertos más la lonja. Hay dos carnicerías, dos pescaderías, dos charcuterías, un puesto de casquería, uno de quesos, uno de productos a granel, una panadería, otro de pre-

Cada vez son más los jóvenes que descubren las ventajas de comprar en el Mercado

cocinados caseros y la lonja de Soria. Este puesto está abierto ya todo el año con los productos sorianos de temporada, fundamentalmente con micología y trufa. Cuando no los hay, se ofrecen diferentes productos sorianos de tipo gourmet.

Los puestos son: Panadería Pinares, Charcutería El Colmado, Char-

utería La Despensa, Carnicería Sierra de Toranzo, Carnicería Pablo Arlegui, Rincón a Granel, Casquería Diego Romero, productos Precocinados a Mesa Puesta, Pescadería Jorge López, Pescados Begoña, La Casa de los quesos y La Lonja.

Pero el objetivo, tras la estabilización e impulso del Mercado durante estos cinco años de la renovada etapa del Mercado, es crecer y sumar puestos.

La próxima ampliación del párking subterráneo es un aliciente para el futuro, afirma la Asocia-

ción de Comerciantes del Mercado Municipal, convencidos de que, con el apoyo del Ayuntamiento, este espacio y los servicios del entorno de esta céntrica zona de la ciudad van a ser un lugar de encuentro principal para los sorianos. "Aún más", aclara la Asociación del Mercado, "porque ya lo es".

El edificio del Mercado incluye una planta de 700 metros cuadrados con 17 puestos de fresco, un supermercado en el edificio anexo, un aparcamiento en dos plantas, unos cines, y más espacios comerciales.

mm! mercado municipal

Plaza Bernardo Robles, 3, 42002, Soria

607 30 19 78

info@mercadomunicipalsoria.es

www.mercadomunicipalsoria.es

CONOCE TODOS LOS PUESTOS DEL MERCADO MUNICIPAL DE SORIA

Son establecimientos especializados que destacan por la variedad de productos, su excelente calidad, el asesoramiento al cliente y el buen trato. No faltan los productos sorianos emblemáticos.



PESCADOS BEGOÑA

Tercera generación en el mercado. Pescados de compra diaria, de primera calidad y sostenibles.



PANADERÍA PINARES

Elabora de forma artesanal más de 25 tipos de pan. También tiene repostería de identidad soriana.



RINCÓN A GRANEL

Nuevo concepto de tienda con encanto. Vende a granel legumbres, pasta, arroces, especias, encurtidos...



CASQUERÍA ROMERO

Amplia variedad de productos tradicionales de casquería, adecuados para un menú saludable.



CHARCUTERÍA EL COLMADO

Empresa familiar con obrador propio de adobados, pancetas, semicurados, güeñas, embutidos.



A MESA PUESTA

Comida casera preparada en Soria de calidad para llevar. Productos semiacabados y delicatessen.



PESCADOS JORGE LÓPEZ

Desde los puertos de Galicia y Cantábrico recibe a diario una amplia variedad de pescado y marisco.



CARNES SIERRA DE TORANZO

Carnes de calidad soriana y elaboración propia de embutidos y torrezno de Soria ('toranzitos').



LA CASA DEL QUESO

Ofrece los quesos de Soria, de numerosas comunidades de España y de buena parte de Europa.



CHARCUTERÍA LA DESPENSA

Empresa especializada en productos tradicionales cárnicos del cerdo, incluyendo el torrezno precocinado.



CARNICERÍA PABLO ARLEGUI

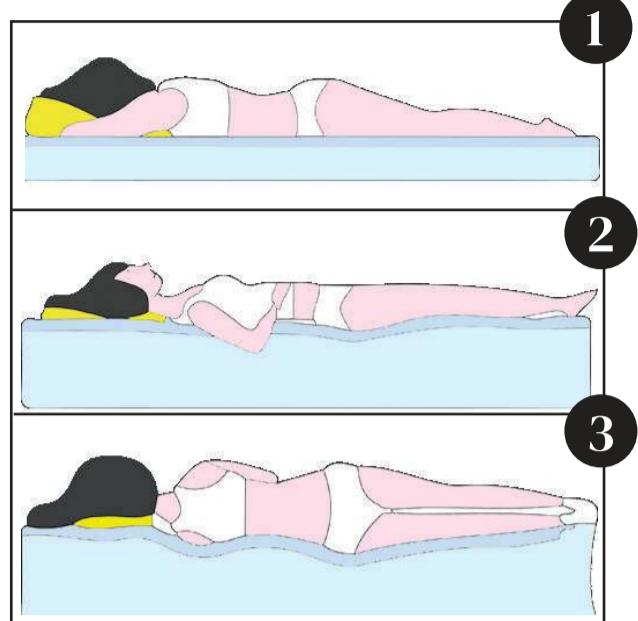
Selecciona sus cordero, lechazo o ternera de las granjas sorianas por su alta calidad y sabor. Adobados.



LONGA SORIA

Espacio de venta de micología y trufa soriana de temporada, con las máximas garantías de calidad.

SIN Vida



El colchón y la almohada ideal para las posturas de dormir

Conocer la postura preferente de descanso es muy importante para determinar la firmeza adecuada que debe ofrecer cada parte del colchón, para proporcionar al durmiente una base que permita una perfecta alineación de la espalda, así como el máximo alivio de las presiones sobre el colchón, posibles. Lo mismo ocurre con las almohadas.

1| Recomendación para las personas que duermen boca abajo: elegir un colchón de firmeza alta, con un buen nivel de adaptabilidad, que les permita tener la menor curvatura posible de la espalda, sobre todo en la zona lumbar. La almohada recomendada para este tipo de durmientes es una almohada muy bajita y de firmeza suave.

2| Recomendación para las personas que duermen boca arriba: hay que adecuar la altura de su almohada a la firmeza de su colchón. El objetivo es conseguir una perfecta alineación entre la parte central de la cabeza y la parte central del hombro.

3| Y para las personas que duermen de lado: deben buscar un colchón adaptable, independientemente de la firmeza, aunque no se recomienda que la dureza del colchón sea muy alta. La almohada recomendada para este tipo de usuarios es una almohada generalmente más alta y más firme, que en el resto de posturas.



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

**OPOSICIONES
AYUDANTE
DE COCINA**

GRUPO IV

Temario común y específico

Academia Irigoyen

975 213 738
ASEGURA TU FUTURO!

Nochevieja opositora: llegan nuevas convocatorias

La Navidad está próxima y con la llegada del fin de año, además de los tradicionales turrones y champanes, se publican las Ofertas de Empleo Público y Convocatorias.

En las últimas semanas hemos conocido las convocatorias de la Junta de Castilla y León: 200 plazas de auxiliar administrativo y 50 de gestión, además de 430 plazas de personal laboral. Todo aquel que desee un pue-

to en la administración pública se encuentra a un solo paso de conseguirlo: un único ejercicio tipo test que se realizará en 5/7 meses. En Academia Irigoyen estamos listos para ello, y te preparamos de una forma completa para alcanzar el objetivo. Disponemos de clases presenciales y online, temario actualizado, test y simulacros de examen.

A todo esto, debemos

sumar en el mes de diciembre la próxima convocatoria de Administración General del Estado, que sacará igualmente por turno libre 1.150 plazas de auxiliar administrativo, 4.562 plazas de administrativo o 1.902 de técnico auxiliar de informática del Estado.

Ante esta gran oportunidad y otras muchas ofertas que se publicarán en los próximos meses, es normal que muchos

opositores decidan sacrificar una Nochevieja para lograr una plaza en 2023. Por supuesto, hay que prepararse, pero a la vez desconectar, recibir el nuevo año con ilusión y, también, ser felices.



Sta. Luisa de Marillac, 1-Bajo
42003 Soria
Tel. 975 21 37 38



AL DÍA CON ITZIAR

Luis Enrique, STREAMER MUNDIAL

Internet no tiene edad. En el momento en el que logras subirte en las tendencias, tienes en tu mano una herramienta de difusión que no conocía fronteras. La otra opción es ser consciente de tu propio desconocimiento, abrazarlo y usar la ingenuidad y la naturalidad a tu favor en un ambiente en el que todo, abiertamente o no, está guionizado. El catastrofismo y la tecnofobia que cargan de odio el dicho "el mundo se está yendo a la mierda" no se aplica en este caso, porque 'los jóvenes' no hemos inventado ni la manipulación ni los realities guionizados.

Pero volvamos al quid de la cuestión y al que está siendo el centro del movimiento mediático español estos días. Luis Enrique se ha hecho streamer. Lo que puede parecer un simple entretenimiento ha sido, queriendo o sin querer, una magistral estrategia de rebranding que se ha convertido ya en

una de las grandes anécdotas del Mundial de Fútbol. Pero, ¿es una anécdota o es el comienzo de una nueva era?

El seleccionador español ha transformado por completo su imagen y su popularidad ha crecido como la espuma. Y todo por perder el miedo de enfrentarse sin mediadores a una pantalla detrás de la cual hay millones de personas tratando de hacerle la pregunta más irreverente, para conocer desde su relación con su yerno futbolista hasta sus preferencias de ropa interior cual Pablo Motos. La frescura, la cercanía y el carisma son su clave del éxito, pero Lucho podría empujar a cientos de personalidades de la Generación X, o incluso a boomers, a la arena de combate que es el chat de Twitch. ¿Es arriesgado? Sí. Hay millones de personas a la vez diseccionando al milímetro tu personaje, pero eso solo hace el juego más divertido.

Rebranding

Un término del marketing que implica modificar la identidad de un sujeto para cambiar la percepción que tiene de él la sociedad.

streamer

Alguien que hace emisiones en directo a través de internet sobre distintos temas, principalmente sobre videojuegos.

Twitch

Es la principal plataforma de streaming y se caracteriza por permitir una interacción constante entre streamers y espectadores.

Cuidate

SALUD Y BIENESTAR



Trabajar todo el cuerpo

En esta sesión de ejercicios de diciembre, vamos a llevar a cabo una rutina intensa para trabajar todo el cuerpo. Es la mejor manera de acabar el año 2022.

Última sesión del entrenamiento del año 2022. ¿Estáis más en forma, después de acompañarnos en estas sesiones de La Nave? Seguro que sí. En este mes de diciembre vamos a realizar cada uno de los cuatro ejercicios durante 30 segundos, descansando 15 entre ejercicios. Cuando hagamos cada uno dos veces, descansaremos un minuto y medio. Esta rutina la haremos entre cinco y seis veces.

1º| Doble sentadilla y extensión de piernas. Ahora, realizamos dos sentadillas seguidas lo más rápidas posible. Al terminar el ejercicio, damos una patada lateral con cada pierna, Repetimos el ejercicio

2º| Elevaciones de piernas boca abajo. Con los brazos extendidos, boca abajo, hay que tener las piernas formando un ángulo de 90º, apoyando solo las punteras en el suelo. Desde esta posición, hay que ir elevando -una a una- las piernas

hacia arriba.

3º| Escaladores. Boca abajo, con los brazos y piernas extendidas, manteniendo una posición de flexión, vamos a elevar las rodillas una a una hacia el pecho, alternativamente, lo más rápido posible.

4º| Carrera lateral más tirarse al suelo. En el último ejercicio, vamos a desplazarnos lateralmente, realizando cuatro toques de pies. Una vez desplazados, vamos a tirarnos hasta tocar el pecho en el suelo. Luego nos levantamos y nos desplazamos al lado contrario, repitiendo esta acción.



Lo tejidos que más calor dan en el invierno

Con la llegada del frío, conviene saber qué tejidos dan más calor. He aquí algunos de ellos:

-Lana. El hombre lo utiliza desde que apareció la actividad ganadera. Es un buenísimo aislante y absorbe la humedad. Es cómodo de llevar, pero a algunas personas este tejido les pica o incluso les produce algún tipo de alergia. En la actuali-

Vigilar la apnea del sueño

En noviembre, la Sociedad Española de Medicina Dental del Sueño celebró en Valladolid su V congreso anual. Asistimos 200 dentistas que actualizamos conocimientos en el diagnóstico y tratamiento de los pacientes con trastornos del sueño, como bruxismo del sueño y la apnea obstructiva del sueño (AOS), desde diferentes puntos de vista interdisciplinar con neumólogos, otorrinolaringólogos, cirujanos maxilofaciales y dentistas.

La inauguración oficial fue realizada por la Dra. Silvia Fernández, directora general de Asistencia Sanitaria de la Junta de Castilla y León, que recordó las actuaciones del Sacyl en este campo con más de 30.000 pacientes tratados, 3.500 en 2021. Reconoció que en la provincia de Soria no existía actualmente una Unidad del Sueño, dentro de Neumología, siendo nuestro hospital de referencia Burgos.

La apnea del sueño es actualmente un tema de preocupación en la salud pública, dada la alta prevalencia en la población general y la relevancia de los riesgos en la salud cardiovascular, neurológicas, psiquiátricas, metabólicas, de accidentalidad laboral y de tráfico. Roncar no es solo un problema de convivencia. Todo esto hace que se altere la

calidad de vida de las personas destacando una mayor tasa de mortalidad.

Una de las patologías más frecuentes que se ven en las unidades del sueño es la apnea. Se trata de la interrupción de la respiración mientras se duerme. Cada vez que se produce, el organismo percibe una sensación de asfixia y el paciente se despierta y vuelve a tomar aire. Esta circunstancia se puede producir cientos de veces en la noche, con lo que los afectados tienen sueño por el día.

Cuatro preguntas que deben hacerse a los pacientes que acuden a nuestras consultas: ¿ronca?, ¿tiene sensación de cansancio durante el día?, ¿tiene apnea o eventos en los que se despierta con sensación de ahogo?, ¿es respirador bucal?

En estos pacientes hay signos de bruxismo como son los desgastes oclusales, atracciones y/o abfracciones de los dientes. Tratamientos habituales de los dentistas son las ortodoncias y las rehabilitaciones orales con recuperación de la dimensión vertical, férulas de descarga oclusales, tratamientos con dispositivos miofuncionales para recolocación de la lengua, o mejorar la respiración nasal durante el sueño. Adicionalmente se pueden necesitar dispositivos de avance mandibular.



dad, muchas prendas de lana se combinan con otros tejidos sintéticos que las hace menos eficaces contra el frío. Conviene tenerlo en cuenta a la hora de comprar. La lana más habitual es la de oveja, pero la más suave es la de alpaca. La más cálida y la más cara es la de cabra cachemira.

-Paño. Es otro de los tejidos más tradicionales. Es ideal para el frío por ser aislante, y suele estar en abrigos o chaquetas. Puede ser sintético y de tejidos naturales.

-Franela. Es una tela suave, ligera y calentita. Está en camisas, forros o pijamas.

-Nylon. Es sintético. Ideal

para las camisetas térmicas que se llevan pegadas a la piel. No genera transpiración y es una excelente opción para no tener que llevar muchas prendas.

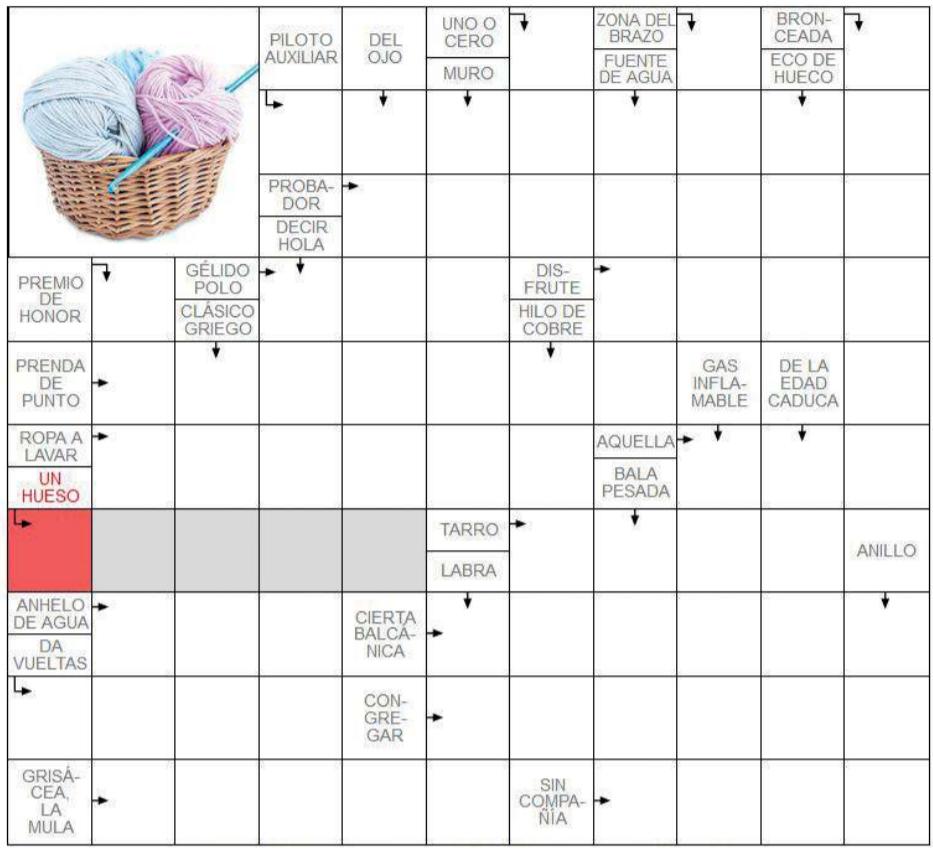
-Poliéster. Es térmico, como el nylon, y también se conoce como polar. Muy utilizada en ropa deportiva por su transpiración.

-Pana. Es otro clásico para el invierno, muy utilizado, aunque hay temporadas que está más de moda. Suele estar hecha de algodón, aunque se usa lana a veces. Su grosor, consistencia y suavidad es ideal para los días más fríos. Se utiliza en diversas prendas como pantalones, camisas, chaquetas, chalecos,



PASATIEMPOS

AUTODEFINIDO



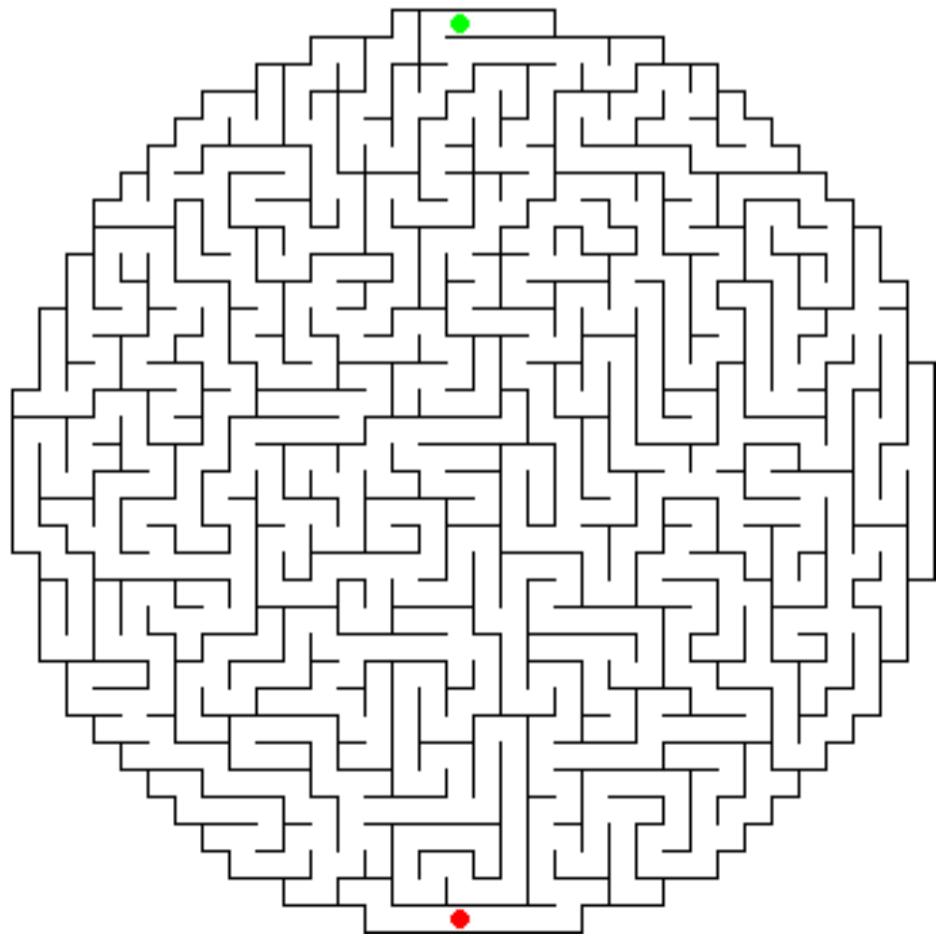
SOPA DE LETRAS



17 PALABRAS NAVIDEÑAS



ATRAVIESA EL LABERINTO





PASATIEMPOS

7 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



COMENTARIO DEL MES EN NUESTRA WEB

24/11/2022 23:08:32

A ver si ahora un panfleto provinciano como éste se va a erigir en la policía de la moral. Hasta ahí podíamos llegar...



- Desustanciado

7
5

SORPRENDÉTE

En el segundo conjunto de letras hay unas cuantas que no están en el primer conjunto. Cuando las hayas encontrado, ordénalas y forma el nombre de una localidad soriana.

I Q F J Y X G B P N
C W H K S Ñ T A M

T D A M U R Y X G B E
F J L O S Ñ H U

Localidad:

ADIVINANZA

No muerde ni ladra, pero tiene dientes y la casa guarda. ¿Qué es?

PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma un refrán.

EN HIELAN LAS DICIEMBRE, Y SE CASTAÑAS. ASAN SE CAÑAS LAS

Refrán:

SUDOKUS

			9	7	3		6	
9		3			4			7
	1				6			
6	8		5	3				2
4		5				8		3
3				1	8		5	4
			4				7	
2		6				1		9
	3		1	9	5			



TRADICIONES NAVIDEÑAS

REPRESENTACIÓN DEL BELÉN VIVIENTE DE SAN ESTEBAN

San Esteban de Gormaz volverá a vivir una de sus tradiciones más mágicas y especiales. La localidad ribereña se embarcará el día de Navidad en un viaje en el tiempo que trasladará a los asistentes hasta el momento del nacimiento de Jesús, representando un Belén

único. Cerca de un centenar de sanestebenos y allegados darán vida a pastores, herreros, soldados y artesanos, recreando una aldea en la que María y José se verán arropados por centenares de amantes de la Navidad, en uno de los momentos más importantes de la historia.

FECHA: 25 DE DICIEMBRE
LUGAR: PARAJE DEL SOTILLO
HORA: 20:00 HORAS

XXV FERIA DE ARTESANÍA DE BERLANGA

FECHA: 8 DE DICIEMBRE
LUGAR: BERLANGA DE DUERO
HORA: DE 10:00 A 16:00 HORAS

El Ayuntamiento de Berlanga de Duero organiza este mes una nueva edición de su ya tradicional feria de artesanía. Decenas de artesanos de la provincia y

de todo el país se darán cita en la localidad berlanguesa, para exponer productos de todo tipo elaborados de forma no industrial o con materiales reciclados.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MUSHING

Más de 3.000 personas se acercarán hasta Ólvega para disfrutar de todas las disciplinas sobre tierra en las que participarán hasta 360 mushers.

FECHA: 3 Y 4 DE DICIEMBRE
LUGAR: PRADERA DE SAN MARCOS, ÓLVEGA



NO TE LO PIERDAS



V SEMINARIO 'LA PALABRA VESTIDA'

Dos jornadas para profundizar en la exposición de este año, la indumentaria canaria, la jota y las reproducciones de vestuario histórico.

FECHA: 3 Y 4 DE DICIEMBRE
LUGAR: MUSEO PROVINCIAL DEL TRAJE DE MORÓN DE ALMAZÁN



II 'MARKET' NAVIDEÑO DE ÁGREDA

Artesanía, talleres, actividades, productos relacionados con las fiestas, y mucho espíritu navideño inundarán la Villa de las Tres Culturas.

FECHA: 17 Y 18 DE DICIEMBRE
LUGAR: CENTRO CÍVICO DE ÁGREDA
HORA: MAÑANA Y TARDE

Estudio, control y prevención de TODO tipo de PLAGAS



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

www.serbiam.com - 637 548 459

Polygono Industrial Las Casas C/D, Parc 44 Nave 10 (Soria)

H Grupo Hoteles Wifre

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



www.soriadormir.com

Más información: 608 83 40 77-975 22 61 22

SORIA
CONSULTORES

Avenida Valladolid.
Nº8, Entreplanta
(Soria)

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



HOY CON:
Sandra Lanthier
Casona de Santa Coloma

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

BACALAO A LA VIZCAÍNA

La Casona de Santa Coloma, en su objetivo de ofrecer una carta variada de platos españoles y argentinos, se ha lanzado a por una creación nacional como el bacalao a la vizcaína. Después de que sus clientes les propusieran el reto de atreverse con este plato, la cocinera, Sandra Lanthier, apoyada por Flori Gorita, se puso a indagar sobre ella. Finalmente, con recomendaciones locales y con un toque personal, esta intrépida de la cocina ha conseguido una receta que obnubila a todos los que la prueban.

RECETA

- **Ingredientes:** bacalao, ajo, pimientos, tomate, sal, pimienta, pimentón, perejil, orégano y vino blanco.
- **Elaboración:** en primer lugar, sofremos la cebolla, los ajos y los pimientos de colores para la salsa. Posteriormente, freímos el bacalao en aceite y lo agregamos a la mezcla anterior. Seguidamente, hervimos las patatas y las añadimos en rodajas al resto de ingredientes. Con todo esto, incluimos también tomate rallado, condimentando el resultado con salsa, pimienta, pimentón, orégano y un poco de vino blanco. Por último, se deja cocer todo durante diez minutos.
- **Emplatamos:** después de este proceso, que dura en total 20 minutos, es hora de emplatarlo, colocando el bacalao con la salsa y una rama de perejil.



Descubrir nuevos horizontes

Lanthier se muestra muy contenta por aprender de la gastronomía española. En ese sentido, la cocinera manifiesta su pasión por averiguar recetas nuevas, apoyándose en gente de los pueblos de alrededor que le enseñan novedosas elaboraciones.

El Hotel Rural Casona de Santa Coloma sigue innovando y trasladando a sus clientes a diversas dimensiones del sabor. Para conseguirlo, el equipo del establecimiento se centra en unas recetas argentinas y españolas que conjugan a la perfección en una carta apta para todos los amantes de la gastronomía.

“A Sandra le encanta indagar en la cultura culinaria española, para ofrecer la mejor calidad en sus creaciones. En esta tarea Flory es imprescindible, ya que es la encargada de mostrarle los secretos de esta cocina y de ponerlos en marcha”, manifiesta el encargado del negocio, Eduardo Sanz.

Con ese esfuerzo coral, este restaurante, ubicado en Matute de la Sierra, ha dado un paso más. Desde hace apenas unas semanas, sus platos se pueden encargar para recogerlos en el Bar Benja (propiedad de los mismos responsables), situado en la capital. A pesar de que no se pueden degustar allí, esta decisión permite a los sorianos probar estas deliciosas elaboraciones en sus propias casas.

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

jam@mochuelojam.es

SERVICIO DIARIO
NACIONAL Y PROVINCIAL
ENVÍOS INTERNACIONALES

CARGAS COMPLETAS
TT. PESADOS
EXPRESS





**¡HOY TOCA #HOMING!
EL PLAN QUE COMBINA
CON TODOS TUS PLANES**

CUBO DE SNACKS

NUEVO

**¡INCLUYE
3 SALSAS
GRATIS!**

TM Burger King Corporation. © 2020 Burger King Europe GmbH. Todos los derechos reservados.