

**Oncala: donde el
Belén toma vida** Pág. 3

**Guía práctica para
disfrutar de la
Navidad en capital
y provincia** Págs. 4-5



LA MAGIA DE LA NAVIDAD

**Pueblos que
adelantan las fiestas
para vivirlas todos
juntos** Págs. 6-7

**Sorianos solidarios
todo el año** Págs. 19-22

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

Desde 180€. Financiación a 6 meses. Hasta el 15/01/2026



OS DESEAMOS FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO 2026

COMPROMETIDOS
CON LA PROVINCIA



CUANDO NO VIVES LA NAVIDAD, SINO QUE TÚ ERES LA NAVIDAD

La pequeña localidad de Oncala acoge, desde hace 15 ediciones, uno de los eventos más participativos y bonitos de la Navidad en Soria. Su belén viviente ya es una insignia. Este año será el 7 de diciembre.

REDACCIÓN: COSME EGEA
Y PEDRO LAFUENTE
DISEÑO: MARÍA SIERRA

En el corazón de las Tierras Altas, la localidad de Oncala se transformará el 7 de diciembre: sus calles empedradas se convertirán en un escenario vivo de la Navidad cuando comience a anochecer. Impulsado por la Asociación El Redil y el Ayuntamiento, su belén viviente es fiel a una filosofía que huye del estatismo para abrazar la inmersión total del visitante. “Lo que queremos es que la gente que venga al pueblo participe”, explica el coordinador de la cita, Fidel Gerardo Fernández, quien subraya que el evento “no está diseñado para ser observado desde la distancia, sino para ser vivido en primera persona, rompiendo la barrera tradicional entre los actores y el público, y donde el objetivo es crear recuerdos imborrables” en una jornada que requiere una compleja preparación previa.

Esta vocación interactiva se materializa en cada uno de los oficios representados, donde se invita a las familias a integrarse en las tareas cotidianas de la recreación. Lejos de ser una pieza teatral pasiva, la organización busca que el visitante “se manche las manos de harina o colabore en las labores de carpintería”, una anécdota que se repite cada año y que diferencia a este belén de otros montajes estáticos. “El que entra en la panadería, generalmente, sale lleno de harina”, bromea Fernández, insistiendo en que “el leñador no

se limita a ser leñador; lo importante es que la leña la corten el padre y el niño”. Es esta experiencia inmersiva y directa la que define a Oncala, buscando instantes personales para cada visitante: “No es solo un teatro para los que están dentro, sino que es algo vivido por los que vienen”.



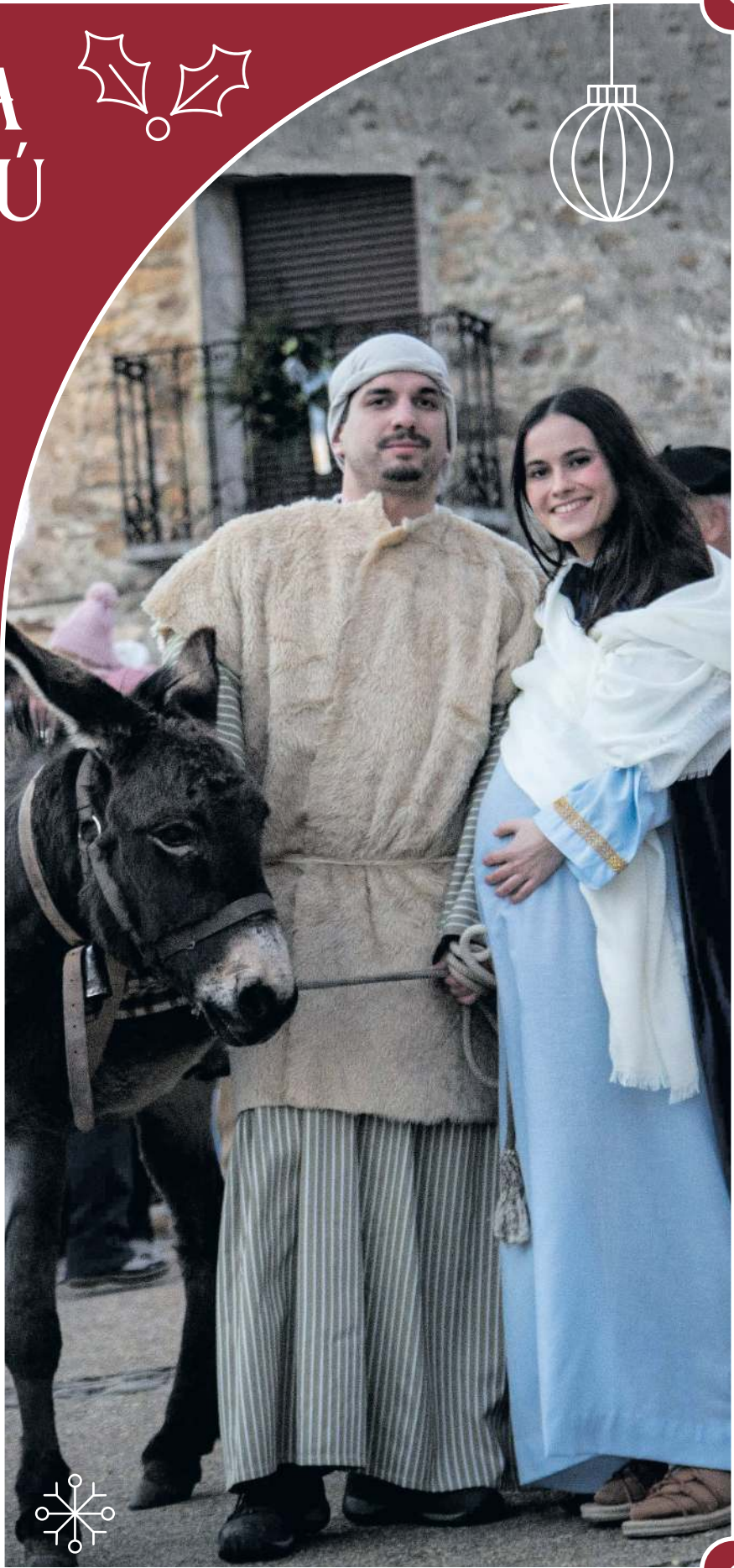
Fidel Gerardo Fernández
Coordinador

“La colaboración de los voluntarios es fundamental. Ellos son el verdadero alma”

Para mantener la autenticidad de la cita, que moviliza a entre 70 y 80 personas, existe una norma no escrita pero fundamental: los participantes deben estar vinculados al municipio, ya sean residentes o descendientes que regresan para colaborar. “La idea es que sea realmente el pueblo. Si no, no tiene mucho sentido”, asegura el coordinador, quien supervisa desde fuera que “el engranaje funcione para que el visitante no se sienta un mero espectador”. Este esfuerzo colectivo logra generar una atmósfera cálida que combate el riguroso frío de diciembre en

Soria, un elemento climático que la organización mitiga ofreciendo “chocolate caliente al finalizar el recorrido”. Como matiza Fernández, describiendo el ambiente como entrañable, “el frío se soluciona con un poco de chocolate al final y con el cariño de todos nosotros”, la clave del éxito de este belén.

Tras 15 años de trayectoria, está diseñado para fomentar el encuentro familiar, buscando “que puedan participar, como mínimo, las tres generaciones: los padres, los hijos y el abuelo”. Como broche final a la jornada, y siempre que las condiciones meteorológicas y el viento lo permitan, el cielo de Oncala se iluminará con el “tradicional lanzamiento de farolillos chinos”, un momento en el que los deseos de los asistentes se elevan sobre el pueblo. “El año que sale bueno y hay 200 farolillos encima de tu cabeza, es impresionante”, concluye Fernández, destacando la magia de una celebración que involucra a todo un pueblo y es capaz de transformar en calidez el frío del mes de diciembre.



2MÓ 89€

gafas luz azul
sin graduar

MULTIÓPTICAS

❄ INTENSA NAVIDAD EN LA CAPITAL

A lo largo del mes de diciembre y el inicio de enero, Soria estará plagada de actividades para todos los públicos. Comenzará el día 5 de diciembre, cuando, a las 19:30 h, se encenderán las luces en la plaza Mariano Granados. De ese día en adelante, por las tardes, habrá espectáculo de luces y sonido. Papá Noel no se perderá la cita en la capital, con su casa en las Ruinas de San Nicolás del 9 al 24 de diciembre. El Zoo Luminoso también vuelve estas navidades, del 19 de diciembre al 6 de enero en el parque de la Dehesa. Otro espacio que caracteriza estas fechas es la Pista de Hielo, instalada en la plaza Mayor entre el 21 de diciembre y el 7 de enero. El Mercado de Navidad se instalará del 12 de diciembre al 5 de enero en la plaza de las Mujeres. En el paseo del Espolón y en la Mariano Granados la diversión va a estar muy presente con las atracciones infantiles entre el 5 de diciembre y el 7 de enero. La capital también montará sus propios belenes: el de la plaza Mayor, el de Pedrajas y el de la sierra de Santa Ana. Además, para fomentar las compras en el comercio local, el Ayuntamiento ha activado los Soria Bonos, que se podrán utilizar del 1 de diciembre al 5 de enero. Y, como colofón, la Cabalgata de Reyes el 5 de enero.

Pero la cosa no se queda ahí, pues en el plano cultural también hay una extensa oferta. El Palacio de la Audiencia acogerá el concierto solidario 'El mapa del mar' de la Banda Municipal y Cruz Roja el 20 de diciembre, y el musical de la Bella Durmiente el 26 de diciembre. El 26 y el 27 de diciembre llega Soria Suená, con alumnos del conservatorio ambientando musicalmente las calles de la capital. Y los mejores magos del mundo pondrán su toque en el Festival Vive la Magia, del 3 al 5 de enero, por toda la ciudad.



EL ARBUSTO MÁS NAVIDEÑO



El calentamiento ideal para las fiestas llega durante el puente de la Constitución, los días 6 y 7 de diciembre. En esa fecha, Oncala va a celebrar su Feria del Acebo. Contará con visitas guiadas al acebal del municipio en ambos días, así como con diferentes talleres: tanto el sábado como el domingo podrás aprender a elaborar centros de acebo y a decorar galletas navideñas; y el sábado habrá talleres de confección de detalles navideños en tela y de turrones.

Cabe recordar que el acebo es una especie protegida, algo que señalan desde la propia organización.

UNA RUTA DE

Una de las señas de identidad de la Navidad en Soria es su famosa Ruta de los Belenes. A lo largo de la provincia, cualquier municipio puede formar parte de ella. Los hay que cuentan con varios belenes a lo largo de su perímetro, mientras que otros cuentan con uno en el que han depositado su esfuerzo.

Esta curiosa iniciativa, impulsada a nivel provincial por la Diputación, busca sacar de los hogares algo tan típico como es un belén. Y muchos no se quedan en lugares al uso, como el Ayuntamiento o la iglesia, sino que buscan repensar la ubicación de los mismos.

JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

Feliz Navidad y Feliz 2026
Profesionales en jardinería

Profesionales en Asesoramiento para su Tranquilidad

Feliz Navidad y Feliz 2026

soria asesores

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

CENTRO MÉDICO PAMA

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

CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET
CONducir y PERMISOS DE ARMAS,
OFTALMOLOGÍA, TRAUMA, UROLOGÍA,
PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,
FISIOTERAPIA
Nº registro sanitario: 42-C24-0001



El comienzo de la Navidad es algo mágico, pero que para cada uno se ubica en un punto del calendario. Hay quienes la dan por comenzada a primeros del mes de diciembre, cuando en los pueblos y la capital tiene lugar el encendido de luces. Para otros, llega con el sorteo de la Lotería de Navidad, el 22 de diciembre. Para los más pequeños y sus familias, el 19 de diciembre, último día de cole antes de las fiestas, ya es un día navideño. Pero si hay una fecha y una noche en la que la magia no tiene ningún tipo de discusión, y en la que todos quedamos atrapados por igual, es la que une el 5 y el 6 de enero. La visita de sus Majestades los Reyes Magos de Oriente tiene algo que no se encuentra en el resto del calendario festivo. La ilusión, compartida por niños y mayores, dota a la noche del 5 de enero de una singularidad especial, mientras que la euforia mañanera, cuando vamos corriendo al árbol para abrir los regalos que los Reyes han dejado, no es comparable con ningún otro momento de la Navidad.

También es una jornada de agradecimiento para aquellos que llevan los presentes. No hay una casa en la que falten las pastas, leche, comida para los camellos y algún que otro licor que, tras amanecer, han sido intercambiadas por los obsequios.

LA NOCHE MÁS MÁGICA



Los Reyes Magos no hacen ningún tipo de discriminación a los pueblos: van a todos, sin importar su tamaño. Después de que sus Pajes Reales recojan las cartas en los últimos días de diciembre y primeros de enero, Melchor, Gaspar y Baltasar toman el protagonismo durante la jornada del día 5. Su apretada agenda no les permite organizar una cabalgata en todos los pueblos habidos y por haber, pero llegan a la mayoría.


La cabalgatas tendrán lugar por la tarde, pero algunas poseen particularidades. Por ejemplo, en San Esteban de Gormaz, la mañana del 5 de enero será su Carrera de Reyes, combinando fiesta con deporte. También por la mañana, en Almazán, sus Majestades desfilarán hasta el Ayuntamiento para atender los deseos de última hora. Algunas cabalgatas co-

menzarán muy pronto, como el caso de El Burgo, donde los Reyes verán a los pequeños de Osma y de la villa, o el de Medinaceli, que recorrerá todas sus pedanías. Igual de curiosa es la de Morón de Almazán, acompañada por gaiteros.

La joya de la corona, nunca mejor dicho, está en la capital. Cientos de niños esperan a ambos lados de la calzada para ver a los Reyes y su comitiva, con cerca de una decena de carrozas, grupos de animación, animales, la Banda Municipal de Música, alrededor de 3.000 kilos de caramelos y mucho más. Así, la capital también inunda de magia sus calles en una noche para recordar.

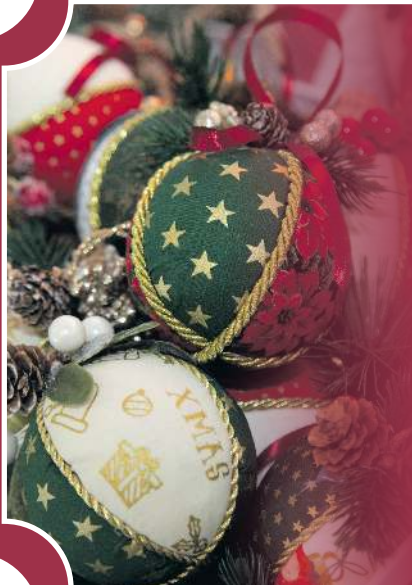
No olvidéis ir pronto a dormir. Y acordaos de dejar preparados los ingredientes de la felicidad: pastas y leche para sus Mágicas Majestades.

60 BELENES



Para la presente edición hay más de 60 pesebres a lo largo y ancho de Soria. Algunos, ubicados en lugares de lo más curiosos, como pueden ser las marquesinas del autobús en Guijosa y Orillares. En Deza, las figuritas se encontrarán en la Piedra del Dragón, dentro del paraje Fuente del Suso, y en Salduero a orillas del río Duero. En Castillejo de Robledo habrá una ruta por las calles y diversos establecimientos.

Una opción que combina la pasión navideña con el turismo, ofreciendo a los visitantes la oportunidad de ir de pueblo en pueblo.



DE MERCADOS POR LA PROVINCIA

La Navidad soriana esconde muchas propuestas para todos los gustos. Los mercados navideños, como aquellos que son famosos en Estrasburgo o Alemania, y de artesanía forman parte de este grupo. Algún pueblo, como Ólvega, ha decidido adelantarse al 30 de noviembre con su mercado.

En el caso de Almazán, lo celebran el 27 de diciembre. La capital ha optado por mantenerlo más días y se podrá visitar del 12 de diciembre al 5 de enero. Berlanga ha decidido apostar, un año más, por su feria tradicional y de artesanía, que será el 8 de diciembre.



Disfrutemos Juntos
el sabor de la **Navidad** y Feliz **2026**





VILLANCICOS Y FIESTA PARA RECORDAR TRADICIONES

Ventosa de San Pedro celebra por adelantado el fin de año durante el puente de la Constitución. Casi 100 personas se juntan en una velada mágica.

Desde hace doce años, los vecinos de Ventosa de San Pedro se reúnen en el puente de la Constitución para tomarse las uvas por adelantado y para celebrar la Nochevieja por todo lo alto. Según explica Óscar Carrasco, concejal de San Pedro Manrique, municipio al que pertenece esta localidad, se tomó esta idea para tratar de “reunirnos el mayor número de personas, ya que para

Navidad hay mucha menos gente”. Si de normal residen diez personas en el pueblo, la cifra llega a los 100 estos días con gente procedente de Barcelona, Madrid, Navarra o País Vasco. Las actividades comienzan a las 18:00 h con una ronda de villancicos por las diferentes casas de Ventosa. Posteriormente, se lleva a cabo el encendido de la iluminación navideña y un concierto. ‘Los Pizarros’

subirán la temperatura de unos vecinos que cenarán juntos antes de tomarse las uvas. “Tenemos grabadas las de La 1 y las ponemos a las 00:00 h para simular todo a la perfección”, manifiesta el edil. Una vez entran en el “nuevo año”, brindan con champagne, disfrutan del cotillón y recuerdan cómo se celebraba la Navidad en el pasado. Precisamente, esta localidad tiene una anécdota muy curiosa. Durante el baile de Nochevieja, se sorteaban parejas de novios entre los solteros, dando lugar a relaciones permanentes.



¿QUÉ FAMOSOS DARÁN LAS CAMPANADAS ESTE 2026?

Orillares celebra la Navidad durante sus Jornadas de la Matanza. Dos de sus vecinos se disfrazan de famosos y son los encargados de dar las uvas.

La Asociación Cultural Orillares organiza estos 5, 6 y 7 de diciembre las X Jornadas de la Matanza. Aprovechando estos días, los vecinos de la localidad soriana celebran por adelantado la Nochevieja. Aunque en invierno residen unas 25 personas, la cena reúne a más de 100 en una fecha repleta de actividades. “Es un aliciente para que la gente también venga con el frío. Es igual de importante

dar vida al pueblo en estas fechas que en verano”, señala el presidente de la Asociación, César Díaz. Para ambientar las calles, Esther Pascual monta un belén muy peculiar en la parada del bus con edificios de Orillares -algún año se hace un belén viviente-. El plato principal de esta jornada llega por la noche cuando todos ellos se juntan en una cena que es sorpresa (la organización no desvela su contenido hasta

el mismo día). Después de degustar la última cena del año, los presentes ven unas campanadas muy originales. Dos vecinos del pueblo se disfrazan de famosos para despedir el año en un vídeo que proyectan en la sala en la que se juntan. ¿Quién serán los encargados este año? César Díaz no ha querido desvelar detalles, pero ha asegurado que “gustarán y mucho”. Por último, se pondrá el broche de oro a esta fiesta con una rifa, con rasca de la suerte, con juegos y con un cotillón que se alargará hasta altas horas de la madrugada.



Torrezno de Soria

Cámara
Soria

Diputación
de Soria

NOS
IMPULSA

Junta de
Castilla y León





LAS CAMPANADAS MÁS CALUROSAS DE SORIA

Velilla de los Ajos se toma las uvas en pleno mes de agosto durante la celebración de sus fiestas. Hay años en los que se juntan más de 200 personas.

La Comisión de fiestas de Velilla de los Ajos decidió hace 15 años que su pueblo fuera uno de los primeros en tomarse las uvas. Dejando a un lado los trajes y la ropa de gala, apostaron por celebrar el fin de año en pleno agosto, aprovechando sus fiestas. “Son unas fechas en las que estamos todos”, explica Rocío Rodríguez, una de las propulsoras de esta iniciativa tan llamativa. Gracias a la imaginación de

los organizadores, más de 200 personas de todas las edades se sientan a la mesa para deleitarse con una cena que prepara la Asociación con mucho cariño (en invierno viven seis personas). Tras haber cogido fuerzas, se toman las uvas a las 00:00 h con las campanas de la iglesia. En ese sentido, Rodríguez indica que cuando no estaban automatizadas tenían que subir hasta el campanario para tocarlas

a mano, y que el resto se pudiera comer las uvas. La fiesta no acaba aquí. Una vez han entrado en el nuevo año, tiran confetis y bailan durante la madrugada, emulando que están en un cotillón a más de 20 grados. Este simple gesto permite recordar a muchos mayores unas Navidades pasadas en las que el pueblo resplandecía de vida. Mientras que ahora “tan solo queda mi familia en estas fechas”, anteriormente venía muchísima gente a pasar estos días con los abuelos y a jugar con la nieve: “Se nota que ha fallecido mucha gente”.



DESPEDIR EL 2025 EN LA PRADERA



Suellacabras despide el año por todo lo alto con fuegos artificiales y con champagne. Brindan y bailan una jornada muy especial.

El puente de la Constitución es la fecha elegida por Sueillacabras para poner el broche de oro al año. Este 2025 celebrará su tercera Nochevieja por adelantado con numerosas novedades. A diferencia de las primeras dos ediciones en las que se llevó a cabo una cena, la organización ha decidido preparar una comida por todo lo alto con platos tan deliciosos

como chuletón o merluza. Además, los más pequeños también tienen la opción de elegir un menú infantil. A través de esta iniciativa, el pueblo pasa de 20 habitantes a más de 150 en una jornada que se alarga hasta la madrugada. Para hacer llevadera la espera hasta las uvas, se realizan numerosas actividades para todas las edades. Posteriormente,

te, cuando se acercan las 00:00 h todos los presentes se acercan a la pradera para escuchar las campanadas de la iglesia y para tomarse las doce uvas. Después de celebrar la entrada en el nuevo año, tiran fuegos artificiales, brindan con champagne y bailan en una noche que recuerdan durante todo el año: “Es muy importante dinamizar el pueblo en invierno”.



LA NAVIDAD EN TUS MANOS



La navidad es Monreal



Abrimos los sábados 20, 27 de diciembre y 3 de enero también por la tarde.

EL TEMA

EL CORO ESTÁ “ABIERTO” A NUEVAS INCORPORACIONES

Aseguran que cantar “no es tanto una cuestión de voz, sino de oído”. Tampoco es necesario entender partituras, solo “tener ganas”.



Hay vida después del Vaticano para el **Coro de Fuentearmegil**

Los 16 miembros del conjunto siguen demostrando que no hay nada de loco en soñar a lo grande. Cuentan su historia, llena de fe, picaresca y pasión, y hablan de su nuevo proyecto.

ENCARNA MUÑOZ

Una vez a la semana, el sonido ambiente en Fuentearmegil cambia los trinos de los pájaros por la música coral. 16 personas se reúnen en el centro social de la localidad para aprender y pasar un buen rato. Algunos solo tienen que cruzar la calle para llegar

a la cita, pero otros deben salir de casa media hora antes. Viajan desde Alcoba de la Torre, El Burgo, Langa o la vecina Aranda de Duero. Y es que la historia de este conjunto habla de los que realmente vertebran los pequeños pueblos de la provincia. De aquellos que no entienden de fronteras ni ordenación

del territorio, sino de objetivos comunes y pasión compartida.

Las raíces de este conjunto comenzaron a crecer en 2008, en las clases de cultura musical del centro de educación de adultos ‘Doña Jimena’. “Se formaron coros en Alcoba, Alcubilla, Villálvaro, Soto de San Esteban, Langa...”, recuerda

su director y por aquel entonces profesor, Héctor Díez. Cuando los recortes pusieron fin a aquellas clases itinerantes en el curso 2010-2011, el germen ya había prendido. El grupo de Alcubilla de Avellaneda decidió continuar y, poco después, el entonces alcalde de Fuentearmegil, contagiado por el entusiasmo,

impulsó la creación de otro grupo para su pueblo. Meses después, la unión de ambos dio lugar a un conjunto robusto de más de 25 voces.

Sin embargo, la pandemia supuso un duro golpe. El parón de casi dos años y las secuelas personales diezmaron al grupo de Alcubilla, dejando al de Fuentearmegil como único superviviente. En

ese momento de reinicio, Díez decidió que no iban a “andar con medias tintas” y se marcó un ambicioso objetivo: cantar en el Vaticano.

FE Y PICARESCA

El camino hacia Roma no fue sido sencillo. Los primeros intentos cayeron en saco roto, pero el coro arriesgó por el todo o nada y reservó el viaje y el hotel con diez meses de antelación. “No sabíamos si íbamos a cantar, pero teníamos fe”, explica el director. Con los billetes en la mano, comenzó una intensa campaña de comunicación. Correos electrónicos a todas las direcciones vaticanas imaginables, peticiones a

Realizan viajes de hasta 50 km. para acudir puntualmente a los ensayos

CSIF

Tu voz en la negociación.
Tu respaldo cada día.

Somos tu sindicato.

TODO X TOD@S ES MÁS

tiene la palabra

TRASTEROS SORIA

643 14 14 21
www.trasterosensoria.es

NUESTRAS VENTAJAS

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

Alquiler de Trasteros y almacenes Autónomos, empresas y particulares

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

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

EL TEMA

PIDEN MAYOR ATENCIÓN A LAS ADMINISTRACIONES

No entienden cómo “haciendo cultura” y “promoviendo valores tan importantes”, no tengan un apoyo más decidido y fondos públicos.



Las voces masculinas son fundamentales en el conjunto.

través de otros directores de coro... Nunca llegaba respuesta.

Díez se tomó este silencio como una cuestión personal. “Se convirtió en un reto. Si no había un no, todavía podíamos encontrarnos con un sí”.

Y entonces la bombilla se encendió. Descubrieron que otros coros justificaban su presencia con motivos especiales, como centenarios o celebraciones patronales. “Le pedí a Lucía, la alcaldesa, que encontrase algo, aunque fuese debajo de las piedras, para que pudiésemos decir que íbamos para celebrarlo”.

Se alinearon los astros porque, ese mismo año, se cumplía el centenario del ‘Coto Redondo’, una iniciativa del sindicato católico agrícola que resultó crucial para los pueblos de la zona. El Ayuntamiento de Fuentearmegil aprobó la conmemoración en un pleno, dotando a la petición de un sello oficial. Armados con este documento,

enviaron la solicitud por fax y correo ordinario a las más altas instancias, incluyendo al cardenal Mauro Gambetti, arcipreste de San Pedro.

La perseverancia tuvo su recompensa. En noviembre, llegó la res-

“*Nos temblaban hasta las canillas pero nos crecimos y sonamos firmes*”



El recuerdo de su actuación en la Basílica de San Pedro.

puesta con una propuesta mucho más grande de lo imaginado. En lugar de una capilla lateral, que fue lo que solicitaron, cantarían en la misa dominical del 11 de febrero en la nave central de San Pedro. Todo un lujo.

Milagros Núñez, integrante del coro, recuerda cómo “me temblaban hasta las canillas” escuchando el órgano. Como profesionales, contuvieron la “intensa” emoción y “nos crecimos.” “Nuestra voz sonó más firme que nunca”, recuerdan. Al acabar la actuación, la nave central rompió en aplausos y, entonces sí,



Héctor Díez es todo un ejemplo de compromiso y dirige de forma firme el conjunto. FOTOS: MARÍA FERRER



Todos nos hablan de la “complejidad de cantar a cuatro voces en un pueblo de 60 habitantes”.

fue “imposible” contener las lágrimas.

El coro pasó, sin escalas, de actuar en las misas de la comarca a la basílica más importante del mundo y el evento no pasó desapercibido. Agencias de noticias como EFE y Reuters, y cadenas de televisión nacionales, se hicieron eco de la historia, catapultando al coro a una fama inesperada. “No te puedes imaginar lo que es ver nuestra foto en páginas de medios de Suecia,

Buenos Aires, Filipinas, Japón...”, relata Héctor henchido de orgullo.

OTRO GRAN RETO

Para mantener viva la motivación tras ese salto, había que seguir ensayando, pero también encontrar nuevas metas. “Busqué algo para mantener encendida la llama”, explica el director.

Para conmemorar el primer aniversario de su actuación en Roma, han cantado en la catedral de Burgos y, ahora, su gran

proyecto es la grabación de un disco. No es una ilusión, pues ya grabaron en los estudios Neo, de Sonorama. Allí aprendieron que “aunque no sea en directo y se pueda repetir, los nervios fueron iguales o más intensos que en San Pedro”.

El disco tendrá dos partes, una dedicada a la música religiosa y otra a los cánticos populares. Esperan que pueda ser el mejor regalo colocado bajo el árbol de la próxima Navidad.



MI PUEBLO

'VINUESA EN LA MESA' YA OFRECE LA MEJOR CARNE

Se ha conseguido cerrar el círculo, digitalizar el sector y transformar la materia prima para que los beneficios se queden en casa.

VINUESA
UN AÑO PARA CONCLUIR GRANDES
PROYECTOS CON GRANDES INVERSIONES

Después de digitalizar el comercio, modernizar el matadero y mejorar el polígono industrial, el municipio espera concluir el centro cívico, encaminar una sala de eventos, dotar de restaurante a sus piscinas y dar otra vida a la madera.



JUAN RAMÓN SORIA: "PROMETÍ DOS LEGISLATURAS Y SON SUFICIENTES"

La actual es la segunda legislatura como alcalde para un visontino que ve la política como "algo temporal". Juan Ramón Soria asegura que "en 2027 regresaré al negocio familiar porque mis padres se jubilarán y es

donde me necesitan". Se irá satisfecho si "no dejo importantes herencias a quien me suceda". En el PP de Vinuesa todavía confían en poder convencerle para repetir como candidato en las siguientes municipales.

ENCARNA MUÑOZ

El último mes del año servirá en Vinuesa para coger impulso hacia un 2026 marcado por la ejecución y la culminación de grandes proyectos. Con un presupuesto que rondará los 1,8 millones de euros, similar al del ejercicio actual, el Ayuntamiento visontino espera concluir meses de "exigente" trabajo y "poner al servicio de los vecinos" servicios e infraestructuras que "mejorarán la vida de todos". El alcalde, Juan Ramón Soria, repasa con Soria Noticias la actualidad municipal, reconociendo que el volumen de iniciativas ha condicionado el día a día del Consistorio y ha elevado el nivel de exigencia a "cotas nunca vistas".

"Megainversiones" como la destinada a la dinamización del comercio rural (medio millón de euros), las actuaciones en el matadero con cargo

CENTRO CÍVICO...

Uno de los proyectos más esperados y que encara su recta final es el centro cívico. Con una inversión de 283.000 euros, esta infraestructura está llamada a convertirse en el nuevo corazón social de la localidad. El edificio, de dos plantas y más de 150 metros cuadrados por cada una, albergará en su parte baja un bar y una zona de reuniones, mientras que el piso superior será un espacio diáfano con una pequeña cocina.

El objetivo es crear un lugar polivalente para acoger "cualquier tipo de actividades socioculturales o taller formativo", apunta el primer edil. La estructura del edificio, que contará con ascensor y plena accesibilidad, debería estar finalizada en la primavera de 2026, aunque su apertura al público requerirá una segunda inversión para el mobiliario.

... Y SALA DE EVENTOS

Junto a este, el Consistorio visontino planea algo mucho más ambicioso. Y es que Juan Ramón Soria considera que el Ayuntamiento debe "ayudar o acompañar a quienes fomentan el dinamismo de un pueblo", y "darles espacios a estas iniciativas ciudadanas es esencial". Por ello, se ha solicitado,



833 hab.

Las últimas cifras oficiales (INE, 2024) reflejan que Vinuesa tiene 833 habitantes, son 20 menos que el año anterior.



1,8 M€

El Ayuntamiento de vinuesa ultima el próximo presupuesto municipal. Ascende a 1,8 millones de euros.



77 emp.

En Vinuesa tienen registrada su sede 77 empresas. Es una cifra orientativa, pues data del pasado año 2022.

HIPERMERCADO
E. Leclerc
Soria

Estamos abiertos:

Sábado 6 > De 9H30 a 21H30
Domingo 14 > De 11H a 21H
Domingo 21 > De 11H a 21H
Domingo 28 > De 11H a 21H

PLAM
SERVICIOS

Pinturas
Limpieza
Albañilería
Mantenimientos

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

SORIA
CONSULTORES

Avenida Valladolid.
Nº8, Entreplanta
(Soria)

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

MI PUEBLO

UNA PETICIÓN A LA JUNTA: VIVIENDA SOCIAL

Soria asegura que "con más vivienda tendríamos más vecinos". Solicita opciones de alquiler para destinarlo a los más jóvenes.

VINUESA


**PATRIMONIO**
Destaca el natural con la Laguna Negra.

**FIESTAS**
En honor a la Virgen del Pino y San Roque.

**ALTITUD**
1.108 metros sobre el nivel del mar.

**GENTILICIO**
Visontino





¿SABÍAS QUE... ÓSCAR GARCÍA VUELVE A CASA EN FEBRERO?

El chef cerró el pasado 22 de noviembre su Baluarte y, con ello, renunció a la estrella Michelin. En febrero comenzará de nuevo en El Quintanarejo, regresando a los orígenes para reavivar la esencia gastronómica de la comarca.

junto a la Diputación Provincial, una importante subvención que, de concederse, estaría al caer. Con ella, Vinuesa aspira a construir una gran sala de eventos anexa al centro cívico.

Se trataría de un espacio diáfano de entre 300 y 400 metros cuadrados, sin barreras arquitectónicas y diseñado para acoger conciertos, representaciones teatrales o grandes celebraciones. Soria ha justificado la necesidad de esta infraestructura porque "no hay una opción privada que tenga unas instalaciones para albergar más de 100 personas. Así es complicado celebrar en el pueblo una boda o una comunión". Este proyecto busca dar respuesta a una demanda histórica y dotar a Vinuesa de un espacio versátil para grandes aforos.

OTRAS INVERSIONES

Otra de las actuaciones destacadas de los próximos presupuestos será la reforma de parte de las piscinas municipales, financiada con los fondos de cohesión territorial. El proyecto contempla la construcción de una instalación de unos 150 metros cuadrados con cocina y zona de bar, que "sustituirá al antiguo chiringuito y permitirá ampliar su uso más allá de los meses de verano", explica el regidor.

La inversión, que suma 90.000 euros entre dos anualidades, se enfrenta a un calendario ajustado. "Tendremos que licitar, adjudicar y ejecutar antes de julio, lo cual no va a ser nada fácil", ha admitido Soria.

Paralelamente, los Planes Provinciales se centrarán en obras de menor visibilidad, pero de gran



Óscar García se despidió el pasado 22 de noviembre del que ha sido su gran proyecto personal y profesional. **FOTOS: MARÍA SIERRA**

importancia para los vecinos. Entre ellas, se incluyen la renovación de tuberías en varias calles o la adecuación de infraestructuras para cumplir con los requerimientos de la Confederación Hidrográfica del Duero.

MÁS POTENCIA

Como un deseo para el próximo año, Juan Ramón Soria pide que el Gobierno de España ofrezca una solución a la falta de potencia eléctrica que afecta no solo a Vinuesa, sino a la mayor parte de la provincia de Soria. "La línea Burgos-Soria tiene 0 megavatios disponibles y esto condiciona el desarrollo de todos nuestros pueblos", lamenta.

Con un polígono prácticamente a estrenar, Vinuesa "no puede dar cabida a un nuevo aserradero que necesita 1.500 kilovatios, con lo que ya no podemos ni soñar con proyectos de grandes dimensiones", añade.

El objetivo con este proyecto era seguir la línea abierta por 'Vinuesa en tu mesa' y conseguir transformar en el territorio la madera que se extrae de los montes para generar un mayor valor añadido y, sobre todo, empleo. "Cuanto más manufactures ese producto primario, cuanto más manufactures la carne, más valor va a tener. Cuanto más manufacture la madera, más valor va a tener. Y en mi camino, más personas se van a ver beneficiadas de ello", detalla Soria. Este enfoque busca crear un tejido económico diversificado que no dependa exclusivamente del turismo y que ofrezca oportunidades laborales estables a los vecinos, como los 15 puestos de trabajo que podría generar ese pequeño aserradero. No obstante, esto deberá seguir esperando y confiando en que el Ejecutivo central escuche al mundo rural.



Soria repasa el proyecto del centro social.



Arte Fritas de Soria

En aceite de oliva 100% Con sal rosa del Himalaya

PATATAS FRITAS CORTE GRUESO / CANAPÉ

CRUJIENTES • SABROSAS • IRRESISTIBLES

SIN GLUTEN - GLUTEN FREE

Lo más valioso de estas fechas, las sonrisas que nos unen.


10% DTO EN IMPLANTES Y ORTODONCIA INVISIBLE

SEAS O NO ASEGURADO

Pide tu cita en clnicasdentalescaser.es o llámanos al 975 239 848

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

*Promoción válida del 15 de diciembre al 31 de enero de 2026. No acumulable a otros descuentos ni promociones. Consulta todas las condiciones en nuestras clínicas dentales Caser. CASER SERVICIOS DE SALUD S.A.U. Avda. de Burgos, 109 (28050, Madrid). CIF: A83199067



Almarza

Ayuntamiento



NOTICIAS

AUTORIZADA UNA GRANJA PORCINA EN SAN ESTEBAN

La Junta ha dado luz verde a la instalación de esta explotación que contará con cerca de 7.000 cerdos en la Ribera soriana.



Ólvega quiere fijar población y generar empleo para seguir creciendo.

Un PRAT para Ólvega: nuevo barrio con 237 viviendas y 37.000.000€ de inversión

La Junta y el Ayuntamiento suscribieron un protocolo para el desarrollo residencial de la nueva zona, 'Los Prados'. La alcaldesa considera a la vivienda un factor "fundamental" para "seguir siendo motor industrial de la provincia".

ENCARNA MUÑOZ

La alcaldesa de Ólvega, Elia Jiménez, y el consejero de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio, Juan Carlos Suárez-Quíñones, presentaron el pasado 5 de noviembre un plan residencial diseñado para transformar el panorama habitacional de la localidad. Esta iniciativa

estratégica contempla la construcción de 237 viviendas a través de dos proyectos urbanísticos. Con una inversión conjunta superior a los 37 millones de euros, el objetivo es asentar población en el territorio y garantizar el soporte habitacional para sostener el crecimiento continuo del tejido industrial de esta comarca.

El encuentro sirvió para formalizar el protocolo general de actuación

Un total de 237 nuevas viviendas para un municipio en crecimiento

entre la Junta de Castilla y León y el Ayuntamiento de Ólvega para el desarrollo del sector residencial 'Los Prados', ejecutado a través de un Plan Regional de Ámbito Territorial (PRAT). La alcaldesa resaltó que la lucha contra la despoblación rural constituye "un reto de primer orden". En este sentido, Jiménez afirmó que la

vivienda, la formación y la creación de oportunidades resultan "ejes imprescindibles para consolidar y hacer crecer el tejido industrial". El consejero explicó que el PRAT "permite generar suelo rápidamente". Esta herramienta posibilitará la construcción de 237 viviendas en una superficie de 78.000 metros cuadrados, con 16.000 dedi-

cados a equipamientos públicos.

Respecto a los plazos, Suárez-Quíñones aseguró que la tramitación "comenzaría antes de finalizar el año", con la previsión de obtener la aprobación definitiva "antes del verano". La inversión para las obras de urbanización se cifró en 7 millones de euros, a los que se sumarían al menos otros 30 millones para la edificación. De forma paralela, el consejero anunció la licitación inmediata de otras "42 viviendas" que la Junta construirá en la localidad con una inversión de 5,25 millones de euros.

EMBUTIDOS LA MATANZA
El Ibérico de Soria
EMBUTIDOS ARTESANOS SORIANOS DE ALTA CALIDAD
Calle la-Iglesia, 1D, 42164 TERA (Soria)
975 25 22 12

Ayuntamiento de ALMAZÁN

¿Necesitas una web?
NetyTec
Soluciones en Internet
www.netytec.com
975 128 345

NOTICIAS

UNA EXPLICACIÓN SOBRE LA DESPOBLACIÓN

Zayas de Torre ha hecho una maqueta de 5.000 Playmobil para reflexionar sobre el abandono del mundo rural.



El pueblo carece de policía municipal, por eso aparece en escena la Guardia Civil.

Tráfico será quién sancione en las vías urbanas de Covaleda

Desde el pasado 21 de noviembre y de forma temporal, la Jefatura Provincial de Tráfico ha asumido la competencia en el municipio.

ENCARNA MUÑOZ

La Jefatura Provincial de Tráfico de Soria asumió el pasado 21 de noviembre la competencia sancionadora en materia de seguridad vial en las vías urbanas de Covaleda. La medida, oficializada mediante su publicación en el Boletín Oficial de la Provincia, responde a la

insuficiencia de medios por parte del Consistorio para ejercer estas funciones, dado que el municipio carece de Policía Local. La resolución dio luz verde a la solicitud del Ayuntamiento, amparándose en la normativa vigente que permite este traspaso de forma excepcional. El teniente de

alcalde, Carlos Llorente, detalló a Soria Noticias que el objetivo es “garantizar el cumplimiento de las normas, como el respeto a los vados o las líneas amarillas”. El acuerdo establece que esta asunción de competencias tiene carácter temporal mientras persista la falta de recursos municipales.

Ágreda llega a un asteroide

Un Hijo Adoptivo del Municipio ha pasado a formar parte del firmamento, dando nombre a un astro

PEDRO CALAVIA

La Unión Astronómica Internacional ha bautizado oficialmente al asteroide 55866 con el nombre de Javier Sierra. El escritor, reconocido

como Hijo Adoptivo de Ágreda por su vinculación con la figura de Sor María de Jesús, ha recibido esta distinción por parte del organismo avalado por la NASA. El cuerpo celeste se descri-

be como una roca de dos kilómetros de extensión que orbita a 2,8 unidades astronómicas del planeta Tierra. Descubierto originalmente en 1997, coincidiendo con la fecha de su cumpleaños, el autor ha calificado el nombramiento como “una bonita alineación cósmica y un inesperado honor”. Sierra, ganador del Premio Planeta, asegura así su presencia en el firme.

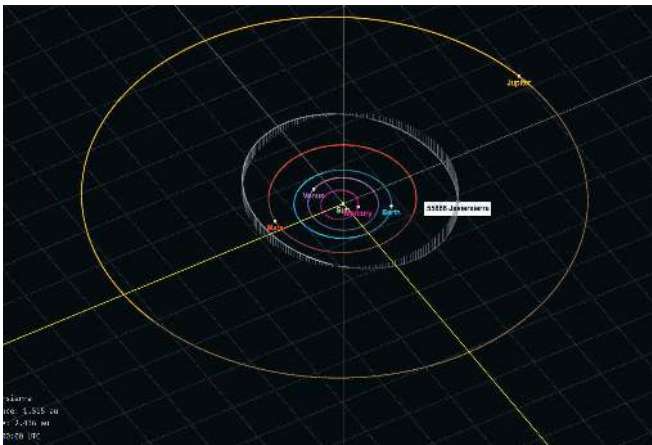
Valdelagua del Cerro busca protegerse regulando el tráfico

En su nueva Ordenanza de Tráfico, el Ayuntamiento ha aprobado la instalación de cámaras para leer matrículas con las que mantener el orden en sus calles.

COSME EGEEA LUCAS

Valdelagua del Cerro tiene una nueva Ordenanza de Tráfico, convirtiéndose en el primer municipio de la provincia con menos de 3.000 habitantes en instalar cámaras de lectura de matrículas. El alcalde, Ruymán Domínguez, ha explicado a este medio que el sistema no pretende “vigilar a los vecinos”, sino “prevenir robos y facilitar la labor de la Guardia Civil”. La medida responde a un incidente sufrido en 2023 donde los responsables de un robo “huyeron con total impunidad”. La normativa prohíbe el tránsito de vehículos no autorizados por el casco urbano entre las 00:00 y las 06:00 horas, habilitando un parking exterior para los visi-

tantes, que lleva años en funcionamiento. Solo los residentes y servicios de emergencia pueden circular en esa franja. Además, se limita la velocidad a 20 km/h en todo el pueblo y se restringe el estacionamiento en zonas céntricas, como la plaza Saturnino Domínguez, durante el mes de agosto, y el evento Valdelagua Cross. El incumplimiento de estas normas conllevará sanciones económicas. Las infracciones leves supondrán multas de hasta 100 euros, las graves alcanzarán los 200 euros y las muy graves superarán esta cifra. Con este reglamento, el Consistorio busca blindar la seguridad y dar tranquilidad a los vecinos y veraneantes, y controlar el acceso de vehículos sospechosos.



Ágreda tiene un pedazo de su municipio más lejos que el Sol.

NOTICIAS BREVES

Más hidrógeno en el PEMA

La Junta ha autorizado a SOMACYL un incremento del 24%, hasta los 3,1MW.

Vivienda social en El Burgo

El Ayuntamiento ha aprobado la licitación de un terreno para construir 13 casas.

Formación sobre IA

250 trabajadores de la Junta han aprendido de la IA en Valdeavellano de Tera.

Accesibilidad en Soria

La provincia es una de las más beneficiadas de Castilla y León por las ayudas.

Almarza y San Leonardo

El arca y el paloteo pasan a ser Fiestas de Interés Turístico Regional.

Precio de la vivienda

Soria se ha convertido en la provincia de España con menor subida del alquiler.



LAS COOPERATIVAS CONSTRUYEN UN MUNDO MEJOR

COMPROMETIDOS CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

COPISO ES COMPROMISO CON EL PROGRESO Y ECONOMÍA SOCIAL DE LA PROVINCIA.

COPISO ES RESPONSABILIDAD, INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA Y SOSTENIBILIDAD.

COPISO ES FUTURO PARA LAS MUJERES Y LOS HOMBRES DEL CAMPO SORIANO.

AÑO INTERNACIONAL DE LAS COOPERATIVAS 2025



ENTREVISTA

EL RECEPTOR M4 ES CLAVE EN SALUD HEPÁTICA

Fortalece la barrera intestinal, evita la translocación bacteriana y protege eficazmente el hígado del daño alcohólico progresivo.

Cristina Llorente - Profesora adjunta en la UC San Diego

DESCUBREN UN RECEPTOR INTESTINAL CLAVE EN EL HÍGADO

Un grupo de investigadores en EEUU han identificado un receptor intestinal que, al activarse, refuerza la barrera intestinal, protege el hígado del daño por alcohol y grasa, y podría incluso reducir la adicción intestino-cerebro.

ANA MARÍA BARBERO

Las enfermedades hepáticas asociadas al alcohol representan uno de los grandes retos de la medicina moderna. Pese a su elevada prevalencia y gravedad, aún no existe una terapia aprobada capaz de prevenir el daño hepático provocado por el consumo crónico de alcohol. La investigadora soriana Cristina Llorente y su equipo han realizado un descubrimiento prometedor que podría cambiar este panorama. Han identificado una vía

surgió, cuáles han sido los hallazgos clave y qué aplicaciones futuras podrían tener.

¿En qué consiste vuestra investigación y cuál ha sido el hallazgo principal?

En nuestro laboratorio, estudiamos enfermedades hepáticas, especialmente las asociadas al consumo de alcohol y las de origen metabólico, como la esteatosis hepática no alcohólica. Un factor clave en ambas es la alteración de la microbiota y la ruptura de la barrera intestinal, lo que permite que bacterias y sus productos pasen al hígado a través de la circulación porta y agraven la inflamación hepática.

En esta investigación, descubrimos que un receptor llamado muscarínico M4, presente en unas células intestinales específicas (las células caliciformes), puede activarse para restaurar la función de barrera y entrenar al sistema inmunológico intestinal. Al activar esta vía, estimulamos la producción de péptidos antimicrobianos, evitamos la translocación bacteriana

“El receptor M4 refuerza la barrera intestinal y protege el hígado

molecular en el intestino que, al ser activada, protege al hígado e incluso podría reducir la adicción al alcohol.

En esta entrevista, nos explica en qué consiste esta investigación, cómo



GRUPO LATORRE RESIDENCIAS PARA MAYORES

Calidad de vida

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



| Residencia Fuente del Rey

| Residencia Manuela

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

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

ENTREVISTA

EJE INTESTINO-HÍGADO-CEREBRO EN INVESTIGACIÓN

Explora cómo esta vía innovadora puede tratar eficazmente y simultáneamente la adicción y las enfermedades hepáticas crónicas.



y protegemos al hígado frente al daño causado por el alcohol.

¿Cómo funciona esta vía y por qué es tan relevante?

El receptor M4 responde a un neurotransmisor llamado acetilcolina y se localiza específicamente en células caliciformes, que son responsables de producir el moco protector en la mucosa intestinal. Estas células, también forman estructuras especializadas llamadas GAPs (Gastrointestinal Antigen-Presenting Passages), que permiten a las células inmunes del intestino reconocer antígenos presentes en la luz intestinal y generar una respuesta adecuada. Al activar M4, se incrementa la formación de estos GAPs y se fortale-

ce la respuesta inmune local frente a microorganismos potencialmente patógenos. Esto conduce a una mayor producción de péptidos antimicrobianos, reforzando la barrera intestinal, mejorando la homeostasis intestinal y previniendo que bacterias y toxinas bacterianas alcancen el hígado. Es una forma de entrenamiento del sistema inmunológico intestinal que resulta clave

“La vía intestinal M4 podría reducir la adicción al alcohol

para frenar la progresión de la enfermedad hepática, especialmente en contextos de disbiosis o consumo de alcohol.

¿Qué fármacos habéis utilizado para activar esta vía?

Hemos trabajado con dos tipos de fármacos. Uno actúa directamente sobre el receptor M4, activándolo de forma específica y sostenida, y otro estimula una vía paralela a través del receptor GP130, que también culmina en la activación de M4, potenciando así su efecto inmunomodulador e intestinal. Lo interesante es que uno de estos compuestos ya está siendo evaluado en ensayos clínicos por su efecto sobre la cognición en pacientes con esquizofrenia, debido a su ca-

pacidad para modular neurotransmisores como la acetilcolina y la dopamina, además de influir en otras vías neuroquímicas relacionadas. Este hallazgo nos llevó a explorar un posible vínculo funcional y bidireccional

Daño

El alcohol deteriora la barrera intestinal, permitiendo el paso de toxinas que inflaman el hígado gravemente.

Inflamación

El paso de bacterias desde el intestino al hígado desencadena una respuesta inflamatoria que causa daño hepático.

Adicción

La activación de M4 podría reducir el deseo de beber, actuando sobre el cerebro y modulando circuitos adictivos.

Microbiota

El alcohol altera la microbiota intestinal, lo que agrava la inflamación hepática y favorece enfermedades crónicas.

atención en la investigación biomédica por su gran impacto en la salud mental y física.

¿Cuál es la relación entre este receptor intestinal y la adicción al alcohol?

Descubrimos que el mismo receptor M4 también está presente en ciertas áreas del cerebro involucradas en la adicción. Aunque aún estamos investigando los mecanismos exactos, existe evidencia de que activar este receptor podría tener un efecto beneficioso no solo en el hígado, sino también en la reducción del comportamiento adictivo. Esto convierte al receptor M4 en una diana terapéutica muy prometedora, con una doble acción: proteger el hígado y ayudar a reducir la adicción al alcohol.

¿Este enfoque podría aplicarse también a enfermedades hepáticas de origen metabólico?

Sí. En el estudio también observamos que esta vía protege frente a enfermedades hepáticas causadas por una dieta rica en grasas. En modelos animales, al activar el receptor M4 específicamente en las

células caliciformes, los ratones estaban protegidos frente al desarrollo de daño hepático. Aunque el mecanismo puede ser diferente al del alcohol, estamos estudiando más a fondo cómo funciona esta protección. Esto sugiere que la activación de M4 podría aplicarse a distintos tipos de enfermedades hepáticas.

¿Cuáles son los próximos pasos en esta investigación?

Nuestra intención es seguir explorando el papel del receptor M4 en otras enfermedades hepáticas y en el eje intestino-cerebro. También estamos investigando la posible participación del nervio vago, que podría mediar esta conexión colinérgica entre intestino y cerebro.

Además, en colaboración con otros grupos, estamos analizando si esta vía puede tener aplicaciones en enfermedades autoinmunes o inflamatorias. La idea es que, al modular la respuesta inmune intestinal, podríamos intervenir en otros contextos más allá del hígado. Es una vía relativamente nueva y con mucho potencial aún por descubrir.



Cañada Real de Soria

Y ya sabes por sabor y calidad... ¡elige Soria! elige

ASAJA Asociación Agraria Jóvenes Agricultores

ESTAS NAVIDADES REGALA Y CONSUME PRODUCTOS SORIANOS

No te mereces menos.

Y EL CORDERO QUE NO TE LO VENDAN FORASTERO.

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

LOS ESTEREOTIPOS CADA VEZ IMPORTAN MENOS

La gente joven ya "no nos ve como si estuviéramos sacados de un circo". Ahora comprende que esta práctica "nos aporta salud".

Adrián Otero posa en su gimnasio con la medalla de campeón mundial.
FOTOS: MARÍA FERRER

UN CAMPEÓN DEL MUNDO BURGENSE



Adrián Otero empezó a practicar culturismo natural de forma profesional hace cuatro años. Desde entonces, su crecimiento ha sido exponencial hasta proclamarse campeón del Mundo en Los Ángeles. La clave de su éxito: la perseverancia, la fuerza de voluntad y el no rendirse nunca pase lo que pase.

■ PEDRO LAFUENTE MIÑANA

No todos los días El Burgo de Osma puede presumir de un campeón del mundo. Sin embargo, la localidad de 5.000 habitantes está de celebración desde el pasado mes de noviembre, momento en el que Adrián Otero alcanzó la cima internacional del culturismo na-

tural en el Campeonato de Los Ángeles.

Sin asimilar todavía lo que ha conseguido, este deportista burgense solo tiene palabras de agradecimiento hacia unos vecinos que "siempre me han apoyado y que ya se están acostumbrando a estos éxitos". Reconociendo que lo lleva con naturalidad, deja claro

que su mayor trofeo es hacer lo que le gusta y poder transmitirlo a los más jóvenes.

Propietario del gimnasio 'La Base Work Out', ayuda a sus clientes en todo lo posible. "Les digo que, si se quiere y se trabaja, se puede. Pueden ser como yo o incluso mejores. Hay muchos chicos de 20 años que

vienen con un desarrollo muscular mayor que el que tenía yo con su edad", explica.

INICIOS

El culturista de 39 años empezó a practicar este deporte cuando cumplió los 20, "ya que anímicamente me venía muy bien". A pesar de que al principio combinaba va-

rias prácticas como la natación o el atletismo, poco a poco se fue centrando en el culturismo. No obstante, tan solo lleva cuatro años compitiendo como profesional. Independientemente de sus últimos éxitos -cuenta con numerosas medallas en torneos nacionales e internacionales-, Otero recalca que siem-

pre no se puede ganar. En ese sentido, recuerda uno de sus primeros certámenes en Getafe: "Fui y los jurados apenas me miraron. Soy un claro ejemplo

Controlar las emociones, una de las claves del éxito de un deportista sin límites



CONSTRUCTO, S.A.

TODOS EN MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN
EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y
GRES PARA COCINAS Y BAÑOS

NUEVA SECCIÓN DE FERRETERÍA

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

GAMMA

Thermagreen

weber SAINT-GOBAIN

TAU cerámica

aparici

Keraben Cerámica Gres

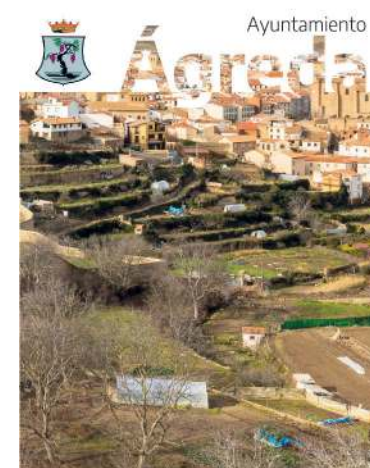
KNAUF

LA COCINA DEL CASINO
BAR - RTE - ARROCERÍA

Menú del Día [DE LUNES A VIERNES]

20€ Menú Diario
INCLUYE: PRIMER PLATO, SEGUNDO PLATO, POSTRE Y BEBIDA: VINO, AGUA O GASEOSA

25€ Menú Ejecutivo
MENÚ ESPECIAL INCLUYE: PRIMER PLATO, SEGUNDO PLATO, POSTRE Y BEBIDA: VINO, AGUA O GASEOSA



DEPORTE



de superación. Hay que ir escalando poco a poco, siendo consciente de que son muchas las personas que pelean por lo mismo que tú”.
Tras esos inicios, el burgense empezó a hacerse un nombre dentro de este mundo al levantar numerosos títulos. El Mundial es, sin duda, el más importante. Con la

“
Competí en el Mundial con una serenidad que nunca antes había sentido”

vista puesta en esa cita, empezó a entrenar con una presión muy grande, “dado que era uno de los favoritos”. En cambio, todo varió cuando se rompió dos costillas. En vez de rendirse, decidió seguir luchando para llegar a una competición que le hacía mucha ilusión: “Si llegaba ya era un triunfo. Todo lo que consiguiera ya era de prestado. Fui capaz de darle la vuelta al calcetín y competir con una serenidad que nunca antes había logrado en una tarima”.
No conforme con semejante éxito, Otero se quedó una semana más en Estados Unidos para participar en otro de los torneos más importantes del panorama mundial. A pesar de sufrir un virus estomacal, volvió a ser capaz de subirse a lo más alto del pódium en su categoría -se quedó fuera de los tres prime-



Adrián Otero disfruta de su profesión y del entrenamiento en el gimnasio.



ros puestos en la competición global-, llevando hasta El Burgo de Osma otra medalla de oro.
PREPARACIÓN
Aunque entrena durante todo el año cinco días a la semana alrededor de una hora, Otero endurece su

preparación cuando se acercan los campeonatos. Tres meses antes de subirse a la tarima, cambia su dieta equilibrada por una “en la que no sé ni las calorías que como; ojos que no ven, corazón que no siente”. Para llevarlo de la mejor manera

posible, el burgense señala que es indispensable “no obsesionarte, siendo consciente de que debes seguir tu planificación”.
Pese a que su alimentación sí que varía radicalmente, su entreno diario apenas cambia: “Paso a entrenar seis días. Ya no

NUMEROSAS HISTORIAS DE SUPERACIÓN EN EL BURGO
Nuestro protagonista se siente orgulloso de personas que acuden al gimnasio, a pesar de sus discapacidades o grados de obesidad.

UNA CARRERA, EN CIFRAS

35
AÑOS
Desde esa edad práctica este deporte de forma profesional.

45
MINUTOS
Dedica este tiempo a diario a entrenarse en el gimnasio.

15
MEDALLAS
Ha ganado a nivel nacional e internacional.

soy un chaval, pero tengo un musculo maduro con memoria”.
De cara a aconsejar a sus pupilos, el culturista soriano reconoce que “no existe” una metodología perfecta: “Lo que va bien para uno, a otro igual no le funciona”. Por ello, incide en que la mejor forma de aprender es a través de la fórmula ensayo-error, haciendo los ajustes necesarios según se va avanzando. En su caso, lo ideal es llegar a los torneos con un peso de 74-75 kilos: “Es cuando voy a tope y cuando soy más peligroso. Mis bazas son la condición física, la estética, la inteligencia y la intensidad”.
Después de un año tan duro como este 2025, Adrián Otero va a dejar gran parte del 2026 “en barbecho para descansar la cabeza”. De esta

forma, su próximo reto llegará dentro de aproximadamente 365 días con una nueva cita mundialista en Estados Unidos (la meca de este deporte). Mientras, no dejará de lado esta práctica a la que tanto ama, ya que seguirá aconsejando a todas las personas que lo necesiten. “La gente se está dando cuenta de la importancia de este entrenamiento para prevenir y tratar cualquier tipo de patología”, apunta. Aunque no es tan espectacular como el culturismo tradicional, recomienda practicarlo: “Quiero desarrollar un deporte que me de salud, no que me la quite. Ese es el mayor trofeo que puedo conseguir en mi carrera”. Sin saber hasta cuándo durará, solo se centra en seguir disfrutando del día a día.

climalit
SAINT-GOBAIN
La solución para tus **ventanas**.

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

vinuesa
ACRISTALAMIENTOS

OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

VANESSA
GARCÍA

Procuradora Soria ¡YA!

350 km/h

El anuncio de Óscar Puente sobre el AVE Barcelona-Madrid a 350 kilómetros por hora vuelve a demostrar que España es un país a dos velocidades. Ese tren de alta velocidad atravesará Soria como si fuera un territorio vacío, limitándose a unir puntos sobrepoblados. Ni una parada. Ni un beneficio. Porque la alta velocidad cruza espacios vacíos sin dejar ningún retorno mientras PP y PSOE llevan décadas negando a esta provincia un servicio ferroviario digno.

Para más inri, hoy tampoco circula ningún tren convencional por Soria. La línea Soria-Madrid está suspendida desde abril de 2025 y no existe una fecha firme para su reapertura. Una provincia entera sin un solo tren. Es la imagen más brutal de un país que presume de modernidad mientras profundiza desigualdades. Nada de esto es accidental. Es la consecuencia directa de decisiones de PSOE y PP.

Ambos partidos han encadenado promesas vacías. La lanzadera Soria-Calatayud se enterró tras gastar un millón de euros en estudios inútiles. Lo que empezó como un tren rápido se ha convertido en un VTC, en un taxi para alcanzar la alta velocidad en otra provincia. No hay que olvidar el corredor de alta velocidad Valladolid-Soria, que apareció en discursos, fue defendido por el PSOE y desapareció cuando llegaron al Gobierno con absoluta indiferencia.

La línea Soria-Castejón, cerrada en 1996 por Aznar, resume igualmente este abandono. Carlos Martínez impulsó en 2018 una plataforma para su reapertura. Pedro Sánchez la prometió semanas antes de ser presidente. Con su llegada a La Moncloa, esa reivindicación se diluyó. Siete años después, lo único que llegan son informes que hablan de una inversión de 1.000M€.

Que el AVE atravesara Soria sin detenerse, mientras la pérdida del tren convencional nos deja aislados, explica mejor que nada el trato que recibimos. Mientras los 620 kilómetros entre Madrid y Barcelona se recorrerán en menos de dos horas, aquí seguimos esperando a que nuestro tren a Madrid no tarde tres horas en hacer sus 230 kilómetros.

Nunca he sido un gran lector. Cuando cuento esto la gente se escandaliza por mi condición de periodista e, incluso, los hay que consideran que no debería decirlo. Les explico. Obviamente leo bastante. Leo noticias de todo tipo, las nuestras, las de la competencia y las de mil y un temas que me interesan. Leo entrevistas, reportajes, crónicas, seguramente mi género favorito, y más veces de las que me gustaría informes, leyes o trabajos académicos. Pero sí, no soy un gran lector de libros. Soy demasiado disperso como para leer un ensayo o una biografía y me gusta más la realidad que una novela.

En resumen, que no soy un gran lector. Tampoco es algo que lleve a gala, más bien al contrario. Es algo que he intentado corregir muchas veces desde la vieja saga de Harry Potter, que se quedó a medias en mi habitación de adolescente. Y no sé si es consecuencia de estar haciéndome viejo o que la realidad cada vez me asquea más, pero lo cierto es que de un tiempo a esta parte he logrado leer más (libros). Lo bueno de acercarse a los 40 sin haber tocado grandes clásicos es que tienes todo un

LA CARTA DEL DIRECTOR

Tres libros para esta Navidad

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

universo ante ti esperándote. Esto también me pasa con las películas; un día puedo disfrutar de 'Sospechosos Habituales' y, al otro, descubrir Pinocho y cómo el hecho de que le crezca la nariz cuando miente resulta totalmente circunstancial e irrelevante en la película.

Ahora que llega la Navidad y los libros son un bonito, elegante y cumplido regalo quería hablarles de tres de los que he leído en los últimos meses por si les sirven de idea o inspiración.

Voy de menos a más. He leído, no sin dificultad, 'Hábitos atómicos', del estadounidense James Clear, uno de esos libros que según los gurús de internet te cambia la vida. Más de 25 millones de ejemplares vendidos no pueden estar equivocados, pero yo no he logrado ni tan siquiera establecer el hábito de

leerme ese libro. Los ejemplos de cada capítulo son más curiosos que inspiradores y no he conseguido aprender nada nuevo. Tal vez sí algunas cosas que no me había parado a pensar antes, pero nada revelador. Otro estilo, 'El beso de los océanos', del corresponsal abulense Óscar Mijallo. Una novela de marinos entretenida, sin grandes pretensiones. Bonita, culta, reconfortante, nos narra uno de los grandes

hitos de la historia de España, la primera vuelta al mundo de Magallanes-El Cano.

Y para el final les dejo mi preferido, 'Sapiens: De animales a dioses', del historiador israelí Yuval Noah Harari. Un apasionante autodescubrimiento de nosotros mismos como especie que te mantiene pegado a las páginas descubriendo cómo nuestros antepasados fueron evolucionando hasta lo que somos hoy, seguramente renunciando al placer individual por el progreso colectivo. Un relato, el nuestro propio, de cómo la creencia común en entes inventados (el dinero, Dios, las naciones, los derechos humanos...) permitió al ser humano cooperar a gran escala para dominar el planeta.

¿Y qué ocurrirá mañana? Nadie lo sabe.

Yuval Harari

'Sapiens: De animales a dioses'

“



LA QUINTA COLUMNA

Vivienda pública

Patxi Irigoyen

Soriano

tas... seguro que se llegó a hacer algún plan, aunque todo quedó.

Ahora, en 2025, se acabó la vorágine de vivienda pública. No existen más allá de una o dos promociones por provincia, y en algunos casos de no más de 40 viviendas. Y en ello están nuestros políticos: localizar un terreno donde construir (que ya tienen en muchos casos), encontrar financiación para la construcción que sí existe (y que otros la obtienen de entidades financieras), y voluntad para hacer de verdad lo que mucho hablan pero no materializan.

En Soria se está construyendo un edificio que será vivienda pública. En los pueblos de Soria también en algunos casos se está construyendo alguna vivienda oficial. Según la propia web de la administración autonómica, "En Soria, la Junta está construyendo en varios municipios de la provincia, más de 100 viviendas para venta, tanto de carácter unifamiliar como en bloque, de las cuales 38 viviendas colaborativas para alquiler se están ejecutando en la capital, con una inversión de 5M€". Para la Junta, en Langa de Duero 7 viviendas

unifamiliares de 90 m2 útiles tienen un costo de algo más de 1M€; se trata de viviendas industrializadas y prefabricadas en taller para algunos elementos.

Las 38 viviendas de la capital tienen un costo cercano a los 150.000€ por vivienda. Precios absolutamente disparatados. Que sube todo, está claro: que la construcción se ha puesto intocable, es evidente, pero no se olvide: estos precios son absolutamente disparatados.

Pero lo que todavía nadie ha determinado es la función de una vivienda pública. Si es para jóvenes, para todo el público, o si lo es con fines de residencia provisional durante un tiempo máximo y en régimen de alquiler. Legislar el uso de una de estas viviendas públicas es prioritario. Si lo son en propiedad, como hasta ahora, tiene hándicaps enormes. En régimen de alquiler, tiene poco gancho. En cesión para su uso excepcional, se antoja imposible. Mientras, no se hace vivienda pública y no se legisla para favorecer el alquiler privado de personas con varias propiedades. Como es normal: mucha palabra y poco hecho. Propio de la política.

Charla^a2

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



Solidaridad

Ayudar a otros mejora la salud

El Banco de Alimentos de Soria acudió el pasado año al Campus universitario, durante la campaña de recogida de alimentos de 2024. Puso un cartel grande, organizaron charlas... Pero los jóvenes estudiantes salían hablando entre ellos, con el móvil, ni se fijaron en el color del cartel. Este año, el Banco de Alimentos no ha ido a la universidad. Esta experiencia es solo un detalle de lo difícil que es despertar el interés de ayudar y de ser generoso con los demás. Eso sí, hay que aclarar que ni los universitarios de Soria ni la propia sociedad soriana somos menos solidarios. Estamos en la media de España.

En este mes navideño, Soria Noticias ha querido hablar de la solidaridad, de la mano del padre Ángel, del Hogar Óscar Romero de Camaretas, y de Ricardo Delso, del Banco de Alimentos de Soria. Una inquietud que, dicen, hay que estimularla y 'educarla', porque ayudar es bueno. No solo por bondad, por reconfortar la conciencia, por convicciones religiosas o por colaborar en hacer una sociedad mejor. También, y aunque parezca una contradicción, por egoísmo personal. Porque, a nivel médico, ayudar a los demás mejora nuestra salud y da felicidad, por las endorfinas y la dopamina que generan el cuerpo y el cerebro.

Cáritas advierte, en el informe que acaba de dar a conocer sobre la pobreza en España, que la clase media ha pasado del 60% de la ciudadanía en 2008 a poco más del 40% en este momento; o que 4,3 millones de personas se encuentran en riesgo de una exclusión social severa, debido a la precariedad salarial y laboral o a las dificultades para acceder a la vivienda. Y por si existía alguna duda, sí, en la provincia de Soria hay familias y personas que, por motivos económicos, de soledad (especialmente en el medio rural), de salud o de otro tipo necesitan ayuda. Unos datos destacables son que el 12% de los habitantes de Soria son inmigrantes, que el 37% viven solos o que el 25% tienen más de 65 años. ¿Por qué no añadimos en la lista de objetivos del próximo año 2026 el de la solidaridad y el de dedicar un tiempo a ayudar a los demás?

El 12% de la población de la provincia es inmigrante y el 25% tiene más de 65 años

“Tenemos una despena de solidaridad que no abrimos”

El voluntario y responsable del Banco de los Alimentos de Soria, Ricardo Delso Lucas, lo tiene clarísimo. Ser solidario y ayudar a los demás enriquece y da mayor sentido a la vida, aporta una satisfacción personal enorme que “es muy difícil encontrar. Desde el amor a las personas, la vida se ve de otra manera. Cuando te duele alguien es porque le quieres, y entonces es difícil quedarte quieto, no hacer nada para asistirle y apoyarle. No encuentras ningún ideario, ningún partido que llene tanto como el amor, en su sentido más amplio. Me duele ver sufrir a la gente, por eso he tratado de aportar lo que he podido, y sigo teniendo la necesidad de ayudar”, dice Ricardo. Un jubilado -ya- que cuenta que a los 17 años, cuando iba en un autobús en Madrid, ciudad en la que vivía con su familia, leyó un cartel que pedía voluntarios para ayudar a gente a sacarse el graduado escolar. Desde entonces, no ha parado de colaborar a través de diferentes entidades y colectivos, ahora con el Banco de Alimentos y en Cruz Roja.

Los conceptos de solidaridad, generosidad y bondad parecen iguales pero no lo son, aclara. “Se puede ser solidario con una causa por múltiples motivos. La generosidad requiere más compromiso, ofreciendo más tiempo o más dinero; y la bondad es el sentimiento más auténtico, que sale del amor, el más desinteresado. No entiendo la indiferencia, es la gran maldad que tenemos los humanos. Hay

personas que pueden dañar más el mundo, pero si quienes lo percibimos no hacemos nada...”.

Ángel Hernández Ayllón, párroco de Camaretas y responsable del Hogar Óscar Romero, reconoce que le ha encantado el testimonio de Ricardo. El padre Ángel recuerda un lema de Manos Unidas que decía ‘Cambia tu vida para cambiar el mundo’, que refleja bien la inquietud personal y vital de Ricardo. Remarca que más allá de ideologías o partidos, si aplicáramos la dinámica del amor y de la bondad todo iría mejor: “En el Evangelio se dice que Jesús pasó a la otra orilla, y no me refiero a la distancia física”.

“No entiendo la indiferencia, es la maldad humana”

El padre Ángel va más allá, a la hora de destacar los beneficios que recibe uno al ayudar a los demás. Explica que a nivel médico y de salud, se generan endorfinas que aportan sensación de bienestar y felicidad, y alivian el estrés y la ansiedad. También el cerebro libera dopamina, que nos motiva para repetir la acción, porque experimentamos algo gratificante y un mejor estado de ánimo. El padre Ángel insiste en que ayudar y ser solidario ofrece una satisfacción especial por sentirte útil que, casi por interés personal, aunque parezca paradójica esta reflexión, anima a volver a ayudar. “Las acciones bondadosas y de ayuda asientan unos valores

interiores que son los que nos hacen humanos. No vemos y no escuchamos lo que está pasando en el mundo actual. Hay que poner atención a lo que está pasando y remarca el padre Ángel.

Ricardo considera que tenemos una despena de generosidad y solidaridad. Me he dado cuenta de que cuando vamos de recogida del Banco de Alimentos tenemos la puerta de la solidaridad cerrada, y alguien tiene que abrirla y aportar lo que necesitan. Es lo que ocurre en el Banco. La gente lo necesita, abre esa generosidad que tenemos dormida”. Reitera que hay que acercarnos a la sociedad, vencer la vergüenza, por indiferencia. También el padre Ángel insiste en mucho salir de nosotros mismos, como las ventanas que tienen cristal en el corazón y no frío ni el ruido del exterior, la generosidad”.

Los dos contemplan el voluntariado una solución. Proponen que dediquemos tiempo a visitar una asociación social que hay en Soria, como Alzheimer, de cáncer, o el Banco de Alimentos. “Cuando encuentras el centro que necesitas a la semana, tener con lo que necesitas resulta muy

RICARDO DELSO LUCAS. VOLUNTARIO Y RESPONSABLE DEL BANCO DE ALIMENTOS DE SORIA



Saminhaän
PANADERÍA, PASTELERÍA
Y TERRAZA

- Monteagudo de las Vicarías, Soria
- 644 11 82 39
- saminhaan.es

 Saminhaan
 @saminhaan



Ayuntamiento de
VILLAR DEL RÍO





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



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

| Charla^a2 |

SORIA NOTICIAS

de
mos”

de cambian la sociedad.
mos en el ritmo de vida
las orejas y los ojos”,

“todos tenemos una
idad, de empatía, de
cuenta en las campañas
o de Alimentos. Pero
esa dispensa personal
e que recordarnos que
ar esa ayuda que otros
urre con los voluntarios
s ve con el chaleco y
que permanece cerrada,
ay que insistir: “Cuesta
ad. Por comodidad, por
cia, ¡Ay, la indiferencia!”.
el afirma que “cuesta
mismos. Nos aislamos,
imalit. Ponemos doble
o dejamos que entre ni el
or, y tampoco que salga

s encuentran en el
ón contra la indiferencia.
os un tiempo a ayudar y
olidaria, entre las muchas
o ASPACE, ASAMIS, de
esidencias de mayores,
...“Seguro que cada uno
más le motiva. Ir un día
tacto con la gente que
y enriquecedor, está en

Los contertulios de esta ‘Charla a 2’ creen que en Soria se gestiona bien la ayuda y la solidaridad, y que la generosidad de la sociedad soriana es similar, proporcional con su población, a la de la media española. Pero subrayan que hay familias y una población ‘invisible’ que no se puede atender. Esconden la necesidad y la humillación.

nuestras manos, llena más que dar un donativo económico, que también es importante”, dice el padre Ángel. “En nuestro hogar, los viernes solemos hacer comidas abiertas, con invitados, para compartir experiencias un rato con las personas que están acogidas. Cualquiera puede llamar y venir”, señala.

“La generosidad y el voluntariado es algo que se educa”

La clave es la educación, destacan Ricardo y el padre Ángel. En el colegio no sólo hay que adquirir conocimientos académicos, también hay que enseñar la bondad o la generosidad. Por eso, una actividad que habría que potenciar es el voluntariado y la solidaridad en el entorno social de los escolares. Especialmente en la etapa adolescente, “que es cuando los ideales están más fuertes”. El padre Ángel recuerda que el Papa Francisco decía que hay que educar la mente con conocimientos, pero también con el corazón para sentir y con las manos para hacer.

Y creen que también los medios y el interés mediático “influyen y mucho” en la acción solidaria. Un ejemplo muy claro ha sido la tragedia de la dana de Valencia, que animó a riadas de jóvenes a ir a los pueblos afectados para ayudar, y a miles y miles de españoles a ser solidarios con su donación. Ricardo apunta que alguna institución animó la donación, “y la ayuda

nos desbordó en el Banco de Alimentos, porque luego hay que distribuir y repartir esa ayuda”. Pero, ¿quién se acuerda de los damnificados del volcán de la Palma, que aún están pendientes de ayuda? “Ya no se habla en los medios del asunto y no nos acordamos de ellos”, lamenta Ricardo.

En el Hogar Óscar Romero de Camaretas, que actualmente acoge principalmente a inmigrantes y refugiados, se atendieron en 2024 a 610 personas, en 37 unidades familiares acogidas. Ha dado apoyo alimenticio a 95 familias, y a 110 se ha ayudado con ropa. A 49 personas se les ha asesorado en la tramitación de empadronamiento, se ha atendido a 8 que se encontraban en la calle, o también se ha atendido a 140 internos de la prisión. En el caso del Banco de Alimentos de Soria, pendiente de los resultados de la ‘gran’ recogida de alimentos del pasado mes de noviembre, en el año 2024 se distribuyeron unos 150.000 kilos de alimentos, beneficiando a unas 1.300 personas. Ricardo cuenta que en 2024 el organismo del FEGA dejó de aportar la comida que daba antes, y que en Soria permitía ayudar a unas 2.000 personas, mil en la provincia y otras tantas en la capital. Pero hay una pobreza que se ‘oculta’ más, advierten, que es la energética. Son muchas las familias en la provincia que, aunque trabajen y parezca que llevan una vida normalizada, no tienen capacidad económica para pagar un consumo de calefacción, agua caliente o, incluso, para cocinar los alimentos.



ÁNGEL HERNÁNDEZ AVLLÓN. PÁRROCO DE CAMARETAS Y RESPONSABLE DEL HOGAR ÓSCAR ROMERO

Los Regalos
PARA ELLOS
TWIDD
C/ Numancia, 26 - Soria





Ángel Hernández Ayllón Compromiso con el pobre

SORIA-Dirige el Hogar Óscar Romero de Camaretas
Sacerdote. Es párroco de la iglesia del Espíritu Santo de Camaretas, donde se encuentra el Hogar Óscar Romero, que acoge ahora a 26 personas y que fue creado y es dirigido por el padre Ángel. Su trayectoria pastoral evangelizadora va unida a su compromiso con los pobres, vulnerables y necesitados. Inspirada en la Teología de la Liberación “bien entendida, no en clave marxista, no como una lucha de clases, sino desde el amor”, aclara. El nombre del hogar, que en el año 2026 celebrará su décimo aniversario, lleva el nombre del arzobispo salvadoreño que fue referente de ese movimiento teológico, y que fue asesinado en 1980 y canonizado por el Papa Francisco en 2018. El padre Ángel vive en el propio hogar y agradece el apoyo de los obispos de la Diócesis y de la sociedad soriana que ha tenido y sigue recibiendo, para lo que ha ayudado su ejemplo, dedicación, constancia y (por qué no) “un poco de caradura”.

EL ZAGUÁN DE LA REDACCIÓN

Abrir ventanas y despensas

Todo mi respeto y admiración para estas dos personas: Ángel Hernández Ayllón y Ricardo Delso Lucas. Han conseguido remover algunas emociones que debía tener olvidadas en algún rincón de la conciencia. La ‘Charla’ con ellos, celebrada en el hogar de la parroquia de Camaretas, que aprovecha hasta el descansillo de la escalera para improvisar una habitación que facilite acoger a alguien, me ha permitido abrir esa ventana hermética de ‘climalit’ del corazón, de doble cristal, que no deja entrar los ruidos y el frío, pero que también impide que salga la solidaridad, que dice el padre Ángel. Y aún me queda abrir la ‘despensa’ de generosidad que todos tenemos pero que nos empeñamos en mantener cerrada, que recalca Ricardo.

No ha sido fácil sostener la mirada de Ricardo, mientras me suelta que la gente de bien no debemos participar en hacer un mundo peor, “¿o no es así? No tenemos que ser indiferentes, algo podemos hacer”, me reta. Ni es fácil escuchar las palabras del padre Ángel, cuando asegura que basta con que apliquemos una “sencilla dinámica del amor y de la bondad” para colaborar en hacer una sociedad empática, más allá de planteamientos partidistas e ideológicos: “La ayuda hay que darla como si fuera para ti. Es digno darla y digno recibirla”.

Enhorabuena para Jonathan, con quien hablamos unos minutos en el hogar, que por fin ha conseguido el permiso de trabajo y, seguro, que pronto obtendrá el de residencia. Por cierto, la administración ha de acabar con las mafias que controlan las citas en Extranjería y que ‘venden’ a cambio de dinero, aprovechándose de la desesperación. Es intolerable.

Patxi Veramendi Moreno
Cofundador de Soria Noticias



Ricardo Delso Lucas Le duele la indiferencia

VILLAR DEL CAMPO- Banco de Alimentos de Soria
Su familia -son siete hermanos- tuvo que marcharse a Madrid en busca de un porvenir que no encontraba en el pueblo. Tiene dos hijos. Estudió ingeniería, fue taxista como su padre. Pero la ciudad no era para él, como le pasaba a Paco Martínez Soria, y regresó a Soria cuando abrieron el colegio Santa Isabel, donde ha trabajado 35 años, hasta jubilarse. Lo que le motivaba era el ámbito social. Siempre ha tenido la llamada y la inquietud de apoyar a los demás. Le duele la indiferencia de la gente ante las necesidades y el sufrimiento de las personas. A los 17 años, cuando iba en el autobús, en Madrid, leyó un letrero en el que pedían voluntarios para ayudar a personas a sacarse el graduado escolar. No se lo pensó. Le adjudicaron un minusválido y acabó hasta haciéndole muebles porque no tenía una vivienda adaptada. Ahora, es uno de los responsables del Banco de Alimentos y colabora de conductor en Cruz Roja.



BODEGAS
CASTILLEJO
DE ROBLEDO

SILENTIUM

www.bodegascastillejo.com

RI
BE
RA
DUERO

OPINIÓN

LA PLUMA

María y AliExpress

La integridad de miles de mujeres víctimas del asqueroso maltrato machista viene corriendo peligro por los fallos en las pulseras de AliExpress y las mentiras de la



**JAVIER
JIMÉNEZ
SANTAMARÍA**

Concejal y senador del
Partido Popular

vergonzosa ministra Redondo.

Fallaron los baratos brazaletes y también el plan b para no dejar a las mujeres expuestas, que no es otro que

el servicio de asistencia ATENPRO. Y según el Ministerio, especialmente en las zonas rurales donde hay problemas serios de cobertura. Supongo que el “señor” subdelegado del Gobierno en Soria estará rezando para que no se haya dado ningún caso en nuestra provincia ya que jura y perjura que tenemos el 100% del territorio con 5G. Yo también lo espero y obviamente no por sus oraciones y por el falso revestimiento tecnológico; sino porque no podemos permitir que las víctimas de maltrato sufran ni un segundo más las mentiras de este Gobierno corrupto.

¡Hala! Que la justificación de la ministra no tiene desperdicio: “Los incendios de este verano son los responsables de poner de manifiesto carencias en la cobertura móvil”. ¿Saldrá el señor

Martínez diciendo que el abandono a las mujeres maltratadas en nuestra comunidad no es por culpa de la indecente presidenta de su partido en CyL y ministra, si no del señor Mañueco?

Según su demagogia, “en Soria no hubo incendios por suerte”: la misma suerte que esperemos hayan tenido las mujeres.

Cierro mi reflexión con las palabras de María Martín Romero, presidenta de la Asociación Feminista Abolicionista Granadina: “Evidentemente si a una asociación de feministas le dan una subvención, pues no van a hacer nada, para que les sigan dando subvención, está claro”.

Quizá haya que invitarla a un pleno del Ayuntamiento de Soria para que dé una clase práctica de esto...



EL PESO DE LAS PALABRAS

**EDER
GARCÍA**

Concejal socialista

Al fin, una máquina

Han tenido que pasar nada más y nada menos que 20 largos años para ver una máquina moviendo tierra en la parcela cedida por el Ayuntamiento de Soria para la construcción del centro de salud Soria Norte. Esos son los ritmos de la Junta de Castilla y León y del Partido Popular de Soria cuando se trata de trabajar por derechos esenciales de los sorianos como es la salud.

Es evidente que, después de dos años de inacción, hacen coincidir el tímido inicio de las obras con las elecciones autonómicas del próximo año, pero no vamos a ponernos exquisitos para una vez que ejecutan unos pocos euros en nuestra ciudad.

En un breve ejercicio de memoria que puede hacer cualquier vecino, o incluso un ejercicio de observación por parte de un visitante, es ingente la cantidad de inversiones y proyectos que ha ejecutado el Ayuntamiento en este tiempo de espera por el centro de salud. Es más, solamente en los últimos años, la inversión por parte del Gobierno de España deja en ridículo a una administración autonómica que, con un presupuesto enorme, no se encarga ni de lo más básico.

Años y años de espera y calvario para pacientes de radioterapia, estrategia de desmantelamiento para el Virgen del Mirón y consultorios rurales cerrados. En 40 años de gobierno del Partido Popular en la Junta de Castilla y León, sus representantes sorianos solo se han preocupado por medrar en el partido, pero nunca de traer un solo proyecto medio potente a esta provincia –salvando la cabezonería de la inundable CMA–.

Ni un kilómetro de autovía autonómica en Soria pese a las promesas, ni centro logístico ni cualquier otro proyecto que nos haga ver que hay alguien ahí, en Valladolid, gestionando nuestros impuestos.

Toca echar al PP para darle una oportunidad a Soria. Porque lo peor de todo es que pueden hacer, pero no quieren. Llevan 40 años demostrándolo.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

Somos la rabia

Soria está atrapada en un bucle nacional, autonómico y municipal, una especie de cinta transportadora que siempre nos lleva al mismo lugar: el bipartidismo inmóvil de PP y PSOE. Dos siglas distintas, con la misma exasperante lentitud en sus ritmos, que alternan sillones aplicando medidas que no ofrecen grandes diferencias ni una visión de futuro real.

Esa alternancia cómoda es responsable de que encabezemos estadísticas de despoblación, envejecimiento y pérdida de tejido económico. Han gestionado inercias mientras los pueblos se vaciaban y la provincia vivía resignada.



**FERNANDO
CASTILLO**

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

Frente a ese paisaje gris, VOX introduce un debate distinto conectado a las preocupaciones reales. La primera, la vivienda: la falta de alquiler asequible y la práctica inexistencia de vivienda pública genera graves problemas en jóvenes y familias para realizar su proyecto vital y limita incluso la implantación de proyectos industriales.

La segunda, la reindustrialización: hemos presentado alegaciones a la planificación de la red de transporte de

energía, denunciado que estamos fuera de la estrategia logística de la y la falta de infraestructuras ferroviarias para romper la condena histórica de ser un territorio con servicios mínimos.

La tercera, es la redignificación del mundo rural: devolver el prestigio y la viabilidad a las explotaciones, la inversión en servicios públicos y las expectativas a los pueblos combatiendo el abandono sufrido: recuperar el sentimiento de arraigo, recuperar identidad, comunidad y orgullo.

Añadamos el desasosiego ya incontestable por el control de la inmigración ilegal: agrava el problema de la vivienda, satura los servicios públicos y genera inseguridad.

Seamos alternativa rebelde a la rutina que nos imponen.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE RUBIO

Desde Berlanga

Sabores

Las experiencias se nutren de sabores y, en nuestros pueblos, muchos de estos sabores se preservan gracias a tradiciones como la de cocinar algunos platos casi olvidados pero imprescindibles para entender esta tierra.

Sirva para muestra un botón, o mejor dicho un bocado, por ejemplo, el del bacalao con la oportuna guindilla, pimentón, aceite y harina, que cocinado con el agua del último desalado se convierte mágicamente en Figón. Una exquisitez para poner sobre un trozo de pan, dejando derramar un poco del caldo de este guiso y hacernos entrar en calor. Ahora, en la hostelería local y antes en las calles, como a buen seguro que en su día se lo vería hacer Antonio Machado a un mozo de mediana hacienda llamado Alvargonzález, cuando desde Urbión acudió a Berlanga de Duero para encontrar una doncella de la que prendarse en la Feria de la Inmaculada, que como desde hace siglos que se concediera licencia para ello, se va a celebrar el próximo día 8 de diciembre.

Ahora, con carácter artesanal pero siempre para recordar y honrar lo que antaño fue, una de las ferias de ganado más importante de la zona norte de España y que no se ha dejado de celebrar, aunque ahora sin tratos de ganado, pero sí con la esencia que mantiene viva la visita siempre fiel de los ganaderos de la provincia, como la de entre otros muchos, el célebre Tacho que, primero con mulas y luego a pie, siempre nos ha visitado.

Era en otra época algo habitual, pero supondría ahora una auténtica aventura épica (de esas que forjan la personalidad) el viaje, en pleno diciembre y con viento, frío, lluvia o nieve. Caminos que ahora, en nuestro imaginario globalizado, muchas veces diríamos que parecen de una película del oeste. Cinta en la que nos será más fácil imaginarnos al Doctor King Schuzlt y a Django desencadenado buscando a Broomhilda, antes que al después malogrado mozo pinariego, cuya historia en lugar de por Antonio parece en momentos escrita por Tarantino.



Lo que tanto Quentin como Machado saben hacer es llenar de personalidad a sus personajes, con pocos, pero precisos detalles. Quizá porque lo importante sigue siendo mantener esa autenticidad singular que se consigue con la sencillez. Igual que en los matices de sabor de un guiso como el antes nombrado, que quizá a más de uno haya sorprendido por su nombre pues, según el diccionario de la RAE, Figón se le llama a una casa humilde de comidas de baja calidad. Lo de humilde se puede admitir, pero lo de baja calidad de ningún modo. Y es que muchas veces se ha confundido la humildad de una provincia como la nuestra con la falta de calidad de sus productos, y nada más lejos de la realidad.

Hace muchos años coincidí en el co-

legio con otro chaval que, como tantos de los que hemos nacido en nuestros pueblos, también tuvo que salir de él para completar los estudios. Él, con talento, años y esfuerzo, ha llegado a convertirse en uno de los cocineros más laureados de nuestra provincia. No en vano, ha lucido el considerado máximo galardón de la gastronomía internacional. Imagino que podrán imaginar que me refiero a Óscar García Marina, quien deja su Baluarte para volver a sus orígenes, a Pinares, para apostar por su tierra, por la cocina de producto y por la sencillez con la que también se hace magia culinaria. Una decisión valiente.

Ahora, según sus propias palabras, promete una cocina que “va a tener más guisos, más brasas, va a utilizar los utensilios de cocina de toda la vida... En

definitiva: será una casa de comidas”.

Seguro que el frío y la nieve no serán obstáculo para poder visitar su renovada casa de comidas, lugar que se unirá a otras muchas puertas que se mantienen abiertas a lo largo y ancho de nuestra geografía y donde siempre se puede disfrutar de los sabores con la personalidad que nuestra tierra les aporta. Fogones donde las carnes saben a carne, las setas fusionan todos sus matices e, incluso, en alguno de ellos, el postre helado sabe a aromático tomillo. Todos esos lugares auténticos donde, sabiendo de cocina, los torreznos se pronuncian crujientes de sabor y con la “z” muda, como Django desencadenado en la escena en que le preguntan por su nombre y la “D” también suena tan silenciosa como llena de personalidad.

SORIANoticias.com

Venerable Carabantes 1B -bajo6 - 42003 Soria
www.sorianoticias.com | info@sorianoticias.com
 Imprime: Promecal | Depósito Legal: SO-74/2015

Dirección:
Sergio García
sgarcia@sorianoticias.com
 Subdirección
Encarna Muñoz
emuñoz@sorianoticias.com

Redacción:
Pedro Lafuente
Cosme Egea
Patxi Veramendi
Pedro Calavia

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

Departamento Técnico:
Jesús J. Esteras
jesteras@sorianoticias.com
 Diseño y maquetación:
María Sierra
 Fotografía:
María Ferrer

FOTO DEL MES



María Ferrer

El circuito de San Esteban de Gormaz vibra con una nueva prueba del Campeonato de Castilla y León de Motocross.



RUTAS POR SORIA

CUEVA DEL MONTE Y BAÑERA DE LA REINA

DESNIVEL: 224,7 metros DISTANCIA: 10 kilómetros DIFICULTAD: Sencilla



El manantial de las Fuentes es uno de los lugares que más paz transmite en esta expedición.



Entramos a la Cueva del Monte, aunque no llegamos a la bañera de la reina.



Acompáñame a visitar un paraje en el que descubriremos una cueva con uno de los jacuzzis naturales más espectaculares de la provincia de Soria.

Villaciervos nos recibe con una ruta en la que visitaremos varios manantiales, una cueva con un tesoro en su interior, uno de los sabinares más grandes del mundo y una peculiar ermita.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

La expedición de este mes comenzará en Villaciervos, localidad situada a 13,4 kilómetros de Soria capital y a la que accederemos por la N-122 (carretera de Valladolid). Tras dejar el coche en la puerta del hostel ‘El Ciervo’, nos dirigiremos, acompañados por nuestros guías de cabecera,

Ángel Campos y Manolo Ciría, hacia el norte para comenzar una ruta de 10 kilómetros. La primera parada de este viaje tendrá lugar en el nacimiento del manantial Fuente Vieja. Situado a un kilómetro del pueblo, se encuentra seco por la escasez de lluvias durante los meses de octubre y principios de noviembre. Después

de observarlo, seguimos caminando por una cuesta de gran pendiente en

La bañera de la reina es una roca hueca que se llena de agua en otoño

la que tenemos que emplear los palos de andar para ayudarnos. Una vez alcanzamos la cima, divisamos una pradera totalmente verde y una bifurcación de caminos. Empleando el de la izquierda, nos sumergimos en un bosque de sabinas por el que es muy cómodo caminar -el terreno es muy esponjoso-. Este sabinar confluye con el de

Calatañazor, el más denso del mundo y el segundo más extenso de Europa, tan solo superado por el de Albarracín (Teruel). Desviándonos un poco a la izquierda, nos topamos con el manantial Los Pozos, un paraje natural en el que sí encontramos agua. Posteriormente, continuaremos nuestra aventura, caminando sobre nuestros pasos para regresar al sabinar. En ese momento, veremos otro cruce de caminos, y eligiendo otra

HOTEL LEONOR MIRÓN

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

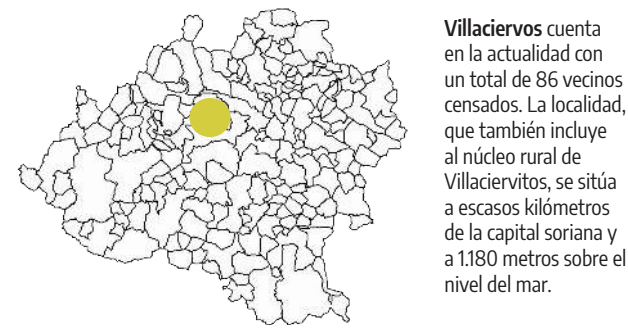
ensenia
CENTRO DE FORMACIÓN

CURSOS DE INFORMÁTICA NIVEL MEDIO

Teléfono: 689 19 01 31

RUTAS POR SORIA

CURIOSIDADES SOBRE VILLACIERVOS



vez el de la izquierda bordearemos de lejos unas antiguas majadas (corrales en los que se guarda a las ovejas por la noche), en las que sigue habiendo ganado, para evitar a los perros que lo cuidan.

JACUZZI NATURAL

Si seguimos por este sendero, llegaremos a la Cueva del Monte. En su interior, al que se puede acceder si se va bien equipado con luces frontales y calzado adecuado, se encuentra la bañera de la reina. Se trata de una roca hueca que se llena de agua durante el otoño y el invierno. Su aspecto le hace asemejarse a una especie de jacuzzi. Después de salir de esta cavidad, repleta de gale-

rías, aprovechamos para almorzar y coger fuerzas para continuar con nuestra expedición. Sin tiempo que perder, emprendemos nuestro camino hacia el manantial Las Fuentes. Girando a la derecha y cruzando entre las sabinas, dirección carretera de Valladolid y divisoando a lo lejos el Alto de Lutero, volvemos a presenciar varias majadas derruidas -se las conoce como las del Frontal-. Poco después, alcanzaremos una zona en la que se sitúa el manantial, placas solares y un abrevadero para las ovejas. Tras desplazarnos hacia la derecha para poder saltar con seguridad y sin mojarnos, continuamos



Las vistas desde lo alto de esta ruta son increíbles, ya que podemos apreciar kilómetros y kilómetros de sabinas.



Manolo Ciria y Ángel Campos en la puerta de la ermita de San Cristóbal.

recto durante un kilómetro y medio, justo antes de girar a la izquierda, momento en el que comenzaremos a subir una cuesta desde la que veremos la sierra de Pini-

lla -en ella se encuentra la estación de esquí de Segovia-. Aunque es un tramo exigente, en el que llegamos a sudar, aprovechamos para calentarnos con el sol que tenemos de frente durante una mañana bastante fría de mediados del mes de noviembre. Una vez coronamos la cima, nos situamos a las puertas de la ermita del Santo Morrón, también conocida como la de San Cristóbal. Protegida por una puerta blindada, al estar ubicada en mitad del camino de la Lámpara, solo se puede visualizar su interior por un pequeño ventanuco de la fachada. Tan solo se puede intuir una imagen religiosa, bien conservada y adornada con elemen-

tos florales. Desde ese punto, contemplamos Villaciervos (localidad que pertenece a Villaciervos), el Alto del Pie y sus molinos y la carretera de Valladolid. Si seguimos el sendero hacia la derecha, alcanzaremos una especie de mirador desde el que podremos disfrutar de las vistas más espectaculares de este trayecto. Además de sentirnos en la cima del mundo y de ver Villaciervos, contemplamos kilómetros y kilómetros de bosque. Una imagen de película que transmite tranquilidad. Tras regalarnos estos minutos de paz, encaramos el tramo final. Continuando por un camino muy bien señalizado, regresaremos a nuestro

punto de partida después de haber andado dos kilómetros. Antes de volver al vehículo haremos una visita a la antigua iglesia de San Juan Bautista y a la torre del Reloj de Villaciervos, levantada en 1893, para ayudar a los vecinos a orientarse.

Muchas + Rutas

EN LA WEB DE SORIA NI TE LA IMAGINAS, DE LA EXCELENTÍSIMA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SORIA

TU APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE SORIA

ABONO DIURNO

70,00€/MES

(IVA incluido)

ABONO 24 HORAS

80,00€/MES

(IVA incluido)

BRILLA CON NUESTROS LAVADOS DE COCHE

LAVADO MANUAL

DESDE 30€

Bajo cita previa (IVA incluido)

AUTOLAVADO

DESDE 1€

Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)

975 22 17 82

SORIA

Vive la Magia

VIOLETA ZHENG

The Greatest magic woman



Todo un referente del ilusionismo. Con su magia poética por bandera conducirá la Gala Internacional. Emoción y sentido del humor para hilar las actuaciones.

RAYMOND CROWE

La magia del corazón



Un estilo de esencia visual que incluye humor, magia, ventriloquia y pantomima. Maestro de las sombras chinas y habitual del TV show 'America's Got Talent'.

MORTENN CHRISTIANSEN

Maestro de la magia cómica



Un talento innato para la combinación de magia y comedia en constante evolución. Un estilo único que, pese a su juventud, le ha deparado los más importantes premios.

Los mejores magos del mundo llegan a Soria del 3 al 5 de enero. La gran gala, el jueves 4. La ciudad se prepara para el festival navideño que transforma las calles y espacios sociales en escenarios únicos.

La novena edición del Festival Internacional Vive la Magia es una cita "imprescindible para empezar el año" en la ciudad. La concejala de Cultura, Gloria Gonzalo, y el coordinador del evento, Juan Mayoral, han desvelado un programa que, del 3 al 5 de enero de 2026, traerá a la capital a cerca de 20 artistas de talla mundial. El plato fuerte será una Gala Internacional con magos de cinco nacionalidades y, por primera vez en la historia del festival, una mujer como maestra de ceremonias.

El Ayuntamiento destaca que el festival va más allá de un único escenario, ya que "no solamente se queda en el teatro, sino que sale a la calle, entra a espacios pequeños y, al final, hace que todos y todas seamos un poco parte de esta magia". Esta capilaridad, que lleva la ilusión a plazas, cines y centros sociales, convierte al espectador en un "público activo", una de las señas de identidad del evento. Por su parte, Juan Mayoral ha subrayado el altísimo nivel de los participantes, fruto de un trabajo de selección que comienza en cuanto termina la edición anterior, remarcando que "todos los artistas que tenemos son primera división, de verdad, por eso este festival tiene la solera que tiene de nueve ediciones". Según Mayoral, la magia vive un "momento fantástico" y Soria tendrá la oportunidad de disfrutar de "lo mejor de lo mejor".

LA GALA

El epicentro del festival será la Gala Internacional en el Palacio de la Audiencia, un espectáculo que reunirá a figuras de primer nivel. La gran novedad de este año es la elección de la presentadora, debido a que, "por primera vez en la historia de este festival, no solamente en Soria, sino en los 22 años que se lleva haciendo en León, nunca habíamos tenido una presentadora. Y ya tocaba", ha explicado Mayoral. La elegida es una artista china, Violeta Zheng, que hará de maestra de ceremonias dando paso al australiano Raymond

Crowe, el danés Mortenn Christensen, el dúo hispano-australiano formado por Imanol D'Albéniz y Giorgia Adel, el francés Klek Entòs y el español Charlie Mag.

Para el público familiar, el Palacio de la Audiencia presentará el 5 de enero a las 12:00 horas el espectáculo 'Salakasim' de Julián y Pendorcho, una propuesta que "combina magia, clown, humor y teatro".

MAGIA EN LAS CALLES

Además de la gala principal, el festival inundará Soria con espectáculos para todos los públicos. En las calles, el público podrá encontrarse con la original propuesta de Karlus Soler, un mago caracterizado "como el botones de un hotel clásico que extrae trucos de un carro lleno de maletas".

Junto a él, artistas como Leo Bordigoni, Jon Ander y Andrely sorprenderán a los viandantes en cualquier rincón de la capital. Los Cines Mercado acogerán dos espectáculos importantes a cargo de Joaquín Matas y Jessica Guloomal. Mayoral ha querido resaltar la presencia femenina, recordando la enorme desproporción en el mundo de la magia, con "una mujer por cada 1.000 varones". Por ello, el festival siempre busca "sembrar con magas que, de alguna manera, inspiren a esas niñas".

El festival mantiene su vertiente más solidaria con actuaciones en el Centro de Atención a Personas con Discapacidad Psíquica y Centro Ocupacional Ángel de la Guarda, y en los centros sociales de La Barriada y Gaya Nuño, la residencia social de Los Royales o el hogar del jubilado en el Espolón. "Creemos que ese espíritu y ese sentido no se debe de perder nunca", ha recalcado Mayoral.

El coordinador del festival de magia, nacido en León, ha querido trasladar unas palabras de elogio al público soriano, que año tras año llena los escenarios, fruto de la comparación con otras ciudades de Castilla y León donde también se celebra el festival: "El mejor público está aquí. Tenéis un público maravilloso".

D'ALBÉNIZ Y ADEL

Magia de un nuevo mundo



D'Albéniz, es un showman y un artista especializado en magia escénica y grandes ilusiones. Adelt es bailarina de danza contemporánea y acróbata aérea.

KLEK ENTÒS

Magia poética en la oscuridad



Un ser misterioso sacado de una peli de Tim Burton que construye un universo inquietante, donde a los espectadores toman conciencia de sus propios miedos.

CHARLIE MAG

Magia con ritmo



Con su arte multidisciplinar, que entrelaza magia y danza, ha establecido un nuevo estándar para el arte escénico fusionando elegancia, técnica y emoción.

TU ENTORNO



La provincia de Soria cuenta, entre sus rincones, con auténticas joyas naturales que bien merecen una visita. Aprovechando el mes de diciembre, recomendamos cinco planes que no te puedes perder.

En primer lugar, un

sitio que no puede faltar en esta guía lluviosa es la ermita de San Saturio y los márgenes del Dueiro en Soria capital. El templo, que se encuentra ubicado dentro de la montaña, es uno de los principales reclamos turísticos de la provin-

cia de Soria.

La cascada de la Toba de Fuentetoba, a tan solo 12 kilómetros de la capital, es otra de las paradas obligatorias durante este mes. Este salto de agua, de más de 20 metros de altura, situado a los pies del

Cinco planes naturales para exprimir el mejor invierno soriano

Pico Frentes, nos recibirá con buena cantidad de agua después de las lluvias de las últimas semanas.

Si nos acercamos a la zona del Moncayo, nos topamos con uno de los tesoros más preciados de Soria: el pozo de las Truchas de Ágreda. Situado en el Cañón del río Val y envuelto en un entorno de chopos, sauces y nogales, el tiempo se detiene a nuestros pies en un merendero en el que podemos aprovechar para coger fuerzas, comiendo algo. Al estar en ese punto de la provincia, también podemos presenciar varios de los campos en los que se cultiva el cardo rojo, uno de los productos agrícolas más famosos de tierras sorianas. La lluvia hará

de este día en la cascada un viaje inolvidable.

El Cañón del Río Lobos tampoco puede faltar en nuestra lista de recomendaciones para un día de estas características. Este Parque Natural, cuyo territorio se divide entre Soria y Burgos, nos recibe con unos bosques de sabinas y de pinos que pare-

Numerosas rutas

Soria Noticias ofrece cada mes una ruta sencilla para realizarla acompañada de amigos y familiares.

cen trasladarnos a una escena de película. La ermita de San Bartolomé, que según diversas teorías fue la sede templaria de San Juan de

Otero, es el punto cumbre de esta ruta. Sin lugar a dudas, este es uno de los destinos más propicios para realizar acompañado de familiares y de amigos.

Por último, La Fuentona, en el noroeste de la provincia, más en concreto en la sierra de Cabrejas, es la última de nuestras opciones para este navideño mes. Esta sugerencia kárstica de aguas subterráneas y cristalinas de gran profundidad es uno de los puntos más emblemáticos del territorio soriano por su belleza. Ubicado entre Cabrejas del Pinar y Muriel de la Fuente, cuenta con un entorno natural que nos invita a pasar horas y horas entre sus numerosos árboles.

Cómo adornar tu casa para esta Navidad: consejos a seguir

La llegada de diciembre marca el inicio de los preparativos festivos en los hogares de la provincia. Muchos sorianos aprovechan el puente de la Constitución para adornar su hogar, sirviéndose de los días de vacaciones para los más pequeños. Lograr un ambiente acogedor requiere planificación y el seguimiento de ciertas pautas estéticas que eviten la saturación visual, priorizando el orden y la armonía por encima de la acumulación de elementos.

Los expertos en interiorismo coinciden en que el primer paso para adornar la casa correctamente es definir una paleta de colores concreta. Para este 2025, la tendencia se aleja de los exce-

sos para abrazar estilos más naturales. La combinación de dos o tres tonos principales, como el clásico rojo y dorado, o la apuesta por el estilo nórdico con blancos, platas y madera, garantiza una coherencia visual en toda la vivienda. Es fundamental mantener esta línea argumental desde el recibidor hasta el salón.

El árbol, natural o artificial, constituye el eje central de la decoración. A menudo,



El árbol de Navidad no puede faltar.

el error más común es colocar los adornos de forma aleatoria. Para conseguir un árbol con profundidad y elegancia, es necesario seguir un orden estricto durante el montaje. Las luces deben colocarse antes que cualquier otro adorno, siempre encendidas para ver el efecto real. Se recomienda empezar desde abajo y entrelazarlas hacia el interior del tronco para dar profundidad.

Si el árbol es artificial, es vital dedicar tiempo a 'peinar' y abrir cada rama para evitar huecos vacíos. Las cintas o mallas deben colocarse tras las luces, pero antes de las bolas. Las piezas más grandes tienen que ubicarse en la parte inferior y en el interior



de las ramas para dar estabilidad visual. Los adornos más pequeños y delicados se reservan para las puntas exteriores y la copa.

Más allá del árbol, la iluminación juega un papel crucial para combatir las frías tardes del invierno soriano. Se aconseja el uso de luces de temperatura cálida

(tonos amarillos) frente a las frías o azules, ya que generan una atmósfera más confortable. Las velas y los centros de mesa con elementos naturales complementan la estancia sin recargarla. Finalmente, la seguridad debe ser prioritaria. Es necesario revisar el estado de los cables y enchufes,

especialmente si se reutilizan materiales de años anteriores, y optar siempre por tecnología LED, que reduce el consumo y evita el sobrecalentamiento. Si sigues todos estos consejos, lograrás un hogar totalmente navideño y sostenible durante estas fechas tan señaladas en el calendario.



EL PREMIO COLODRA POPULAR 2025

El galardón otorgado por la Diputación Provincial va a parar a El Royo, por su Desfile del Mantón de Manila y la Capa Castellana..



Enrique Rubio, durante la presentación.



Los Belenes Vivientes, una seña de identidad.



La Ruta de los Belenes contará con más de 60 pesebres a lo largo de la provincia.

Diputación termina el año con su **campana cultural**

La iniciativa dispone de un presupuesto de 68.000€ y apuesta por llevar espectáculos y talleres a todos los territorios de la provincia.

SORIA NOTICIAS

La Diputación Provincial de Soria ha presentado la nueva Campaña Cultural de Otoño e Invierno 2025, una iniciativa dotada con 68.000 euros que busca dinamizar los municipios durante los meses más fríos. El diputado de Cultura, Enrique Rubio, detalló una programación compuesta por “94 actividades y protagonizada por el talento local, con la participación de 34 grupos y artistas sorianos en los ciclos de música, teatro, folklore y talleres”.

Entre las propuestas escénicas figuran compañías como La Bo-eme, Prosperidad o El Remoncio, mientras que el apartado musical incluye a formaciones como Café Torero, Los Pizarros y

Cardelina. La oferta se completa con los espectáculos de magia de Jorge Egea y Opscar y talleres de oficios tradicionales. Rubio subrayó la importancia de esta desestacionalización cultural para reforzar la cohesión social en el medio rural.

94 actividades y 34 artistas sorianos, promoviendo el talento local

El diputado también destacó otras citas clave, como el V Seminario ‘La Palabra Cantada’ en Morón de Almazán, que reunirá a 40 investigado-

res y abordará el legado de Kurt Schindler de la mano de Susana Arroyo. Asimismo, se dieron a conocer los detalles de la Ruta de Belenes, que este año “bate su propio récord” con más de 63 representaciones inscritas en toda la provincia, que sacan los pesebres de los hogares.

Finalmente, se hizo público el fallo del Premio Colodra Popular 2025. El galardón, dotado con 1.000 euros, ha recaído en el Ayuntamiento de El Royo por su tradicional Desfile del Mantón de Manila y la Capa Castellana, un homenaje a los indios recuperado en 1978. Este reconocimiento se suma al institucional, otorgado previamente a la Parroquia de San Juan Bautista, ubicada en la localidad de Salduero.

3 millones en movilidad sostenible

La Diputación de Soria ha completado la ejecución de su proyecto de movilidad sostenible vinculado al Programa DUS 5000, una iniciativa enmarcada en el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia. Con una

inversión total que roza los tres millones de euros (más de 2,1 millones provienen de ayudas europeas), la actuación busca modernizar el transporte rural, avanzar en la descarbonización y mejorar los servicios públicos para combatir el reto demográfico.

Las intervenciones se han centrado en tres líneas de acción. En primer lugar, se ha impulsado el transporte público a la demanda mediante la adquisición de tres vehículos eléctricos. Simultáneamente, se ha renovado la flota municipal de varios ayuntamientos: Garray ha incorporado un vehículo de bomberos; Golmayo suma una pick-up, una barredora y un camión; y, por último, Ólvega cuenta con una

nueva furgoneta de servicio gracias a este plan.

Para garantizar la operatividad de este nuevo modelo, el proyecto ha incluido la instalación de once puntos de recarga distribuidos por distintos municipios de la provincia. Esta red de infraestructuras energéticas consolida la apuesta de la Institución Provincial por la eficiencia y adapta el territorio a las necesidades actuales de la movilidad eléctrica.



A Belén pastores, a Belén chiquillos...

DESCUBRE

Los Belenes DE SORIA

belenesdesoria.dipsoria.es

Diputación de Soria

Belenes de Soria

TU SALUD



Nº registro sanitario: 42-C11-0002

Un servicio de hematología puntero: citas, seguimiento y tratamientos

La hematología es la especialidad de la medicina que se ocupa del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la sangre. El hospital Latorre cuenta con un especialista de conocido prestigio como Carlos Domínguez, doctor que lleva a cabo un seguimiento completo de los pacientes. El servicio de análisis clínico es uno de los más demandados dentro de nuestras especialidades. El primer paso es acudir a hacerse un análisis. No hace falta prescripción previa para la realización de una analítica para descartar patologías comu-

nes como la anemia, hipercolesterolemia, etc. El horario de laboratorio para extracciones es por la mañana, preferiblemente de 8:15 h a 9:30 h. Nuestro laboratorio analiza las muestras y, en caso de encontrar alguna alteración analítica, ofrece una consulta con el especialista. En cualquier momento se podrá ampliar el estudio si fuera necesario. El hematólogo es quien valorará la ampliación de las pruebas, diagnosticará, asesorará y prescribirá el tratamiento más adecuado. Las instalaciones del centro cuentan, además, con el hospital de día,



Los pacientes mantienen un contacto directo con el hematólogo para resolver cualquier tipo de dudas que tengan.



Para poder pedir cita es necesario llamar al centro. La lista de espera es menor a una semana en estos momentos.



El especialista los atenderá en un horario muy flexible. Su objetivo: mejorar la calidad de vida de todos los sorianos.

servicio que facilita la administración de ciertos tratamientos hospitalarios de manera ambulatoria, evitando ingresos innecesarios y mejorando la calidad de nuestro paciente. Además, también se realiza un seguimiento de valores de anticoagulantes como 'sintrom' de manera individualizada y ajustando en cada caso la dosis idónea para la patología del paciente, se administra hierro intravenoso o fármacos de manera endovenosa. En definitiva, los pacientes disponen de un seguimiento completo en el servicio de hematología del HTL.

Una apuesta por tu salud: cuida de tu boca

Con el nuevo año, desde el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Soria queremos ofrecer a los lectores de Soria Noticias unas recomendaciones sencillas para fijarnos unos hábitos saludables como logros en 2025.

Acudir a una revisión bucodental anual. La consulta dental es un espacio sanitario que recibe la visita del 60% de la población, al menos una vez al año. Esto permite detectar pequeñas caries u otras patologías y tratarlas de forma precoz, evitando complicaciones mayores.

No descuides tu salud oral. Recuerda que hay que cepillarse los dientes, al menos, dos veces al día con pasta dentífrica fluorada. La seda o el cepillo interdental son claves para eliminar los restos de placa que se quedan entre los dientes.

No fumes. Este puede ser uno de los objetivos para el inicio del próximo año. Pide ayuda a tu médico.

Disminuir la ingesta de refrescos. Estos pueden afectar al esmalte dental por su acidez. Por otro lado, el alcohol genera sequedad bucal, mancha los dientes y aumenta el riesgo de caries. No abuses de estas bebidas, y toma agua a menudo para mantenerte hidratado.

Masticar chicle sin azúcar con xilitol después de comer. Esta es una buena opción cuando estás fuera de casa porque aumenta la producción de saliva y neutraliza los ácidos, pero no sustituye al cepillado.

Vigila la ingesta de azúcar. Los dulces navideños pueden adherirse a los dientes y aumentar el riesgo de caries. Sin embargo, el queso ayuda a neutralizar los ácidos en la boca, y frutas como las manzanas o las fresas ayudan a limpiar los dientes.

La prevención es lo más económico y seguro. Cuidar tus encías mejora tu calidad de vida y, también, la salud de tu boca.



CAMILO SAINZ
Colegio Oficial de Dentistas



SORIA

DERIVACIÓN Y CARBURANTES, S.L.U

DISTRIBUCIÓN DE GASÓLEOS A DOMICILIO

Estación de Servicio **El Valle**

615 985 972 618 697 629 Tels. 975 250 124

Ctra. Soria-Logroño, N111, Km. 244 42169 ALMARZA (Soria)

SABORES AUTÉNTICOS, AMBIENTE INIGUALABLE | TAPAS, NATURALEZA Y TRADICIÓN

TAPAS IRRESISTIBLES, BUENA COMIDA Y UN AMBIENTE INMEJORABLE

EL RINCÓN IDEAL PARA LOS AMANTES DE LA MICOLOGÍA, LA CAZA Y LOS SABORES DE SIEMPRE

TE ESPERAMOS EN EL BERROCAL

EL SABOR DE LA TIERRA, EL AMBIENTE QUE MERECE, Y UNA TERRAZA PARA DISFRUTARLO AL AIRE LIBRE.

657 361 736 @BERROCAL.ELROYO/ CANTARRANAS, 4 EL ROYO 42153

CASTILLA Y LEON

PRINCIPAL PRODUCTORA DE LECHE DE OVEJA DEL PAÍS
Castilla y León produce el 52,7% del total. Además, también es la líder en elaboración de quesos, fabricando uno de cada tres.



La consejera de Agricultura, María González Corral, visita una explotación de ovino en la provincia de Zamora.

La ganadería, un sector en auge

958 jóvenes de Castilla y León han presentado solicitudes para recibir ayudas autonómicas. El papel de las mujeres también se ha incrementado en esta área profesional, con un 27% de los expedientes presentados. Los proyectos van desde iniciativas bovinas a ovinas, entre otras.

SORIA NOTICIAS

La última convocatoria de ayudas de la Junta de Castilla y León de incorporación al sector agrario ha recibido 958 solicitudes de jóvenes, un 33 % más que la media de los últimos cinco años, según informó la consejera de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural, María González Corral, durante la visita a una moderna explota-

ción de ovino en Morales del Vino, Zamora, ejemplo de relevo generacional con la incorporación de tres jóvenes que protagonizan la séptima generación familiar en el negocio. Las solicitudes presentadas reflejan, según afirmó la consejera, el interés de los jóvenes por la agricultura y la ganadería, a lo que se une también el incremento del 28 % en el número de

alumnos matriculados en los ocho centros de FP agraria de la Junta, con 761 matriculas. “Desde el Gobierno de Castilla y León defendemos que emprender en el sector agroalimentario es una clara opción de futuro, por eso estamos seriamente comprometidos en apoyar a los jóvenes que apuestan desde el medio rural por un sector esencial para la sociedad”, indicó.

Las mujeres, cada más presentes en el sector primario autonómico

De los 958 expedientes de jóvenes registrados, el 27% corresponde a mujeres, destacando los proyectos vinculados a cultivos herbáceos (401), bovino de carne (232), las iniciativas mixtas de cultivo y ganado (71) o el sector ovino (62). En esta convocatoria, que tiene una dotación de 100 millones, también figuran las ayudas para la modernización de explotaciones, con 1.422 solicitudes

recibidas, y la de objetivos medioambientales, con 233 peticiones. Así, en esta legislatura, la convocatoria de 2022 permitió incorporar a 609 jóvenes, con 33,4 millones de ayuda pública, y en la de 2024 fueron 673, con 42,8 millones. Las 958 solicitudes recibidas este año comienzan ahora su tramitación administrativa “y todos aquellos que cumplan los requisitos accederán a la ayuda, de hasta 100.000 euros con un anticipo del 60%, ya que los jóvenes tienen prioridad en la convocatoria”, explicó González Corral.

SECTOR ESTRATÉGICO

La consejera destacó en la visita que el sector del ovino seguirá siendo prioritario con distintas iniciativas de apoyo, como la próxima consulta preliminar al mercado del proyecto ARISTECH, una iniciativa de Compra Pública de Innovación orientada a identificar ideas que permitan desarrollar un sistema de ordeño innovador, automatizado y adaptado al sector ovino lechero. Esta propuesta, surgida a raíz de los encuentros con el sector en la red AKIS CyL, forma parte del ambicioso Plan del Ovino y Caprino que impulsa la Junta de Castilla y León con el fin de modernizar y fortalecer estos sectores estratégicos para la economía agroganadera de la Comunidad. El plan contempla actuaciones orientadas a la mejora de la competitividad, la sostenibilidad y la incorporación de nuevas tecnologías en las explotaciones de la región.



TU BELLEZA



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



La salud de las encías: mucho más que una cuestión estética

Las encías son un pilar fundamental de la salud bucal. Cuando se retraen o se inflaman, no solo afecta a la estética de la sonrisa: suele ser la consecuencia visible de una causa subyacente, como una enfermedad periodontal o periimplantaria, que debe diagnosticarse y tratarse de raíz.

En el centro odontológico de la Dra. Aitziber Yagüe Cortázar, el cuidado de estos tejidos está en las mejores manos gracias al Dr. Javier Sánchez Sánchez, especialista en periodoncia e implantología, y a nuestra higienista Cristina Rejas, experta en mantenimiento periodontal. Juntos abordan cada caso de forma personalizada, buscando no solo mejorar el aspecto de las encías, sino también detener el proceso que provoca su deterioro.

Mediante tratamientos avanzados de periodoncia, el control

de la periimplantitis y técnicas regenerativas como los injertos de tejido conectivo, es posible devolver salud, estabilidad y estética a las encías. Un enfoque integral que combina prevención, precisión y experiencia, porque



Dr. Javier Sánchez Sánchez

tu sonrisa merece estar siempre en las mejores manos para que luzca ideal y esté completamente saludable. En nuestro centro es algo que está garantizado.



Nº registro sanitario: 42-CZ51-0052

Sesión HIIT de core

Para cerrar este 2025 manteniendo la forma, proponemos una rutina específica para la zona abdominal. El circuito consta de cuatro ejercicios que realizaremos en intervalos de 30 segundos de actividad y 15 segundos de recuperación. El objetivo es completar un total de 6 series, permitiéndonos un descanso de un minuto completo al finalizar cada ronda de cuatro ejercicios.

Russian twist sin apoyo. Comenzamos sentados, inclinando el tronco ligeramente hacia atrás y elevando los pies para quedar en equilibrio sobre los glúteos. Con las manos unidas, giramos el torso de un lado a otro. Es fundamental mantener el abdomen contraído y la espalda recta para proteger la zona lumbar.

Plancha con rodilla al codo. Nos colocamos en posición de plancha alta, con los brazos estirados. Llevamos la rodilla hacia el codo del mismo lado de forma lenta y controlada,



sintiendo la contracción en la zona lateral. Alternaremos piernas, priorizando la técnica.

Elevaciones de piernas. Tumbados boca arriba con las piernas estiradas y juntas, las elevamos hasta formar un ángulo de 90 grados. La clave reside en la bajada: se hace lentamente asegurando que la zona lumbar no se separe del suelo. Si la espalda se arquea, reduciremos el rango de movimiento.

Hip dips. Finalizamos en posición de plancha, esta

vez apoyados sobre los antebrazos. Balanceamos la cadera suavemente de un lado a otro, bajando hasta casi rozar la esterilla. Realizaremos este movimiento pendular de forma controlada para trabajar intensamente los oblicuos y la estabilidad central.



Camino de la Piñorra, 4 Soria.
605 843 030

TU ESTILO



Transformative Teal

PANTONE 09-37-14



Transformative Teal: el color que marcará tendencia en decoración

El mundo del diseño y la decoración ya tiene la vista puesta en 2026, año para el que las agencias internacionales de tendencias han señalado un claro protagonista: el Transformative Teal. Se trata de un verde azulado profundo que, lejos de ser una moda pasajera, responde a la búsqueda actual de espacios que transmitan más serenidad y naturaleza.

Este tono surge en un momento en el que el hogar se concibe como un refugio. Su mezcla cromática entre el verde y el azul consigue crear una sensación envolvente y armónica, ideal para quienes desean renovar su vivienda sin colores estridentes. Es camaleónico, lo que le permite encajar tanto en estilos contemporáneos como en ambientes clásicos.

En cuanto a su aplicación práctica, ofrece múltiples posibilidades. Utilizado en paredes, especialmente en salones,

dormitorios o zonas de lectura, aporta una personalidad inmediata y elegante sin oscurecer excesivamente la estancia. Para quienes prefieran cambios más sutiles, la decoración textil se presenta como la mejor aliada: cojines, mantas o ropa de cama.

Una de las grandes ventajas que destacan los interioristas es su facilidad para combinar con otros materiales. Funciona con tonos neutros cálidos como el beige, la arena o el crema, generando ambientes suaves y equilibrados. Refuerza la sensación de calidez al mezclarse con maderas naturales. Más atrevido es el contraste con detalles dorados, terracotas o mostaza revitaliza cualquier espacio, convirtiendo a este color en una apuesta segura para los próximos meses.



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

Brioche relleno de crema de turrón: una Navidad diferente

El brioche relleno de crema de turrón se ha convertido en uno de los dulces más populares de cara a la venidera Navidad. Suave, aromático y con un relleno que recupera el sabor más tradicional de estas fechas, es una opción perfecta para quienes buscan un postre vistoso y fácil de compartir en familia, así como algo novedoso.

Para elaborar 10 raciones se necesitan 400g harina de fuerza, 60g de azúcar, 2 huevos, 150ml de leche tibia, 60g de mantequilla a temperatura ambiente, 7g de levadura seca, una pizca de sal y una cucharada de vainilla. Con estos ingredientes se prepara una masa tierna y aromática. La elaboración comienza mezclando la leche con la levadura y dejándola reposar diez minutos. Después se incorporan la harina, el azúcar, los huevos, la sal y la vainilla. La masa se amasa hasta integrarse por completo y, finalmente, se añade la mantequilla poco a poco para lograr una textura elástica. Tras un primer levado de aproximadamente hora y media, la masa estará lista para trabajarla.

El relleno, que aporta el carácter navideño, se prepara con 250g de turrón blando, 200 ml de nata para montar y 150g de queso crema. La mezcla se tritura hasta obtener una crema suave y homogénea, que debe guardarse en frío para que adquiera consistencia antes de extenderla sobre la masa.

Una vez lista, la masa se estira en forma de rectángulo y se cubre con la crema de turrón, dejando siempre un margen libre en los bordes. Después se enrolla con cuidado, como si fuera un brazo de gitano, y se coloca en un molde tipo cake. Tras un segundo levado de 45 minutos, el brioche se hornea a 180º durante media hora, hasta que presente un aspecto dorado. Conviene dejarlo enfriar por completo antes de cortarlo, para que mantenga su forma y el relleno quede firme.

El resultado es un brioche esponjoso, con un interior cremoso y un aroma que remite directamente a la Navidad. Una receta que combina tradición y tendencia y que es una de las propuestas dulces más atractivas de estas fiestas.



La importancia de saber **informática** en pleno 2025

La digitalización de la sociedad ha convertido el manejo de la tecnología en un requisito indispensable para la vida diaria. Ante esta realidad, el centro de formación Ensenia ha reforzado su oferta educativa con una serie de cursos gratuitos de informática, para combatir la desigualdad tecnológica que afecta al entorno rural y a los sectores de mayor edad.

La iniciativa busca dotar a los ciudadanos de autonomía real. Tareas cotidianas como pedir una cita médica, realizar trámites con la administración electrónica o la búsqueda activa de empleo requieren hoy destrezas digitales básicas. Según explican desde el centro, la formación se adapta a todos los niveles: desde usuarios que nunca han utilizado un

ordenador hasta quienes necesitan perfeccionar herramientas específicas como el correo electrónico, el almacenamiento en la nube o la seguridad de datos personales.

El programa está dirigido tanto a trabajadores en activo como a personas en situación de desempleo. El objetivo es abrir nuevas puertas laborales, fomentando el teletrabajo y el emprendimiento a través del dominio de las competencias digitales.

Para inscripciones, los interesados pueden acudir a la sede de Ensenia en Ronda Eloy Sanz Villa, 6 (junto a Tráfico), contactar al teléfono 975 239 300 o escribir vía WhatsApp al 689 190 131.



TU ESTILO



Glaucoma

¿Qué es el glaucoma?
Es una enfermedad de nervio óptico, irreversible, de origen diverso y asociado de forma importante a la hipertensión intraocular, aunque no exclusivamente a ésta, ya que el 45% de los glaucomas diagnosticados lo padecen pacientes con tensiones normales.

¿Qué es la hipertensión intraocular?
Cuando se produce un desequilibrio entre la producción del humor acuoso, que está dentro del ojo, y la eliminación

de éste, la tensión intraocular experimenta cambios. Imaginemos una piscina en la que continuamente entra agua; si no hubiera un sistema de eliminación de ésta, se desbordaría irremediablemente.

Al aumentar la tensión intraocular el tratamiento de primera elección es farmacológico. Los medicamentos utilizados reducen el flujo de agua que entra en el ojo (piscina) y otras veces aceleran la eliminación de ésta, siendo usados de forma combinada en muchos casos cuando no se logra un equilibrio óptimo.

Normalmente, la tensión varía a lo largo del día, siendo valores normales aquellos comprendidos entre 10 y 21 mmHg. Se habla de hipertensión intraocular cuando la producción de humor acuoso es mayor que la eliminación de éste y supera los 23 mmHg.

Es importante, al tomar la PIO, tener en cuenta el espesor corneal central, ya que las corneas con mayor espesor arrojan valores más altos.

¿Cuáles son los síntomas del glaucoma?
La mayoría de los glaucomas son asintomáticos, es decir, no existe dolor físico ni molestias que alerten de ésta patología (GPAA o glaucoma crónico simple).

Tan solo en algunos casos relacionados con procesos inflamatorios del globo ocular, como la uveítis anterior, infecciones víricas, enfermedades sistémicas autoinmunes y síndromes diversos, aparecen molestias importantes como percepción de halos, fotofobia, midriasis o dilatación pupilar, vómitos, mareos..., que alertan de forma inequívoca al paciente sobre la presencia de un

episodio agudo de glaucoma. Estos casos, cuando ocurren, suelen ser esporádicos y poco frecuentes.

Desde el punto de vista sensorial y perceptivo, el glaucoma en fases iniciales no muestra síntomas, pero a medida que progresa afecta a la visión periférica y avanza hacia la zona central hasta anular la visión, ya en estadios muy avanzados. Así pues, es una enfermedad compleja de detectar al principio, ya que la pérdida de visión periférica es difícil de medir. Generalmente, en las consultas de optometría se valora la agudeza visual central, es decir, la que se obtiene en la zona más sensible de la retina, que es la última que se ve afectada; de ahí su problemática, ya que puede pasar inadvertida.

¿Qué otros factores predisponen a padecer glaucoma?
Además de la hipertensión intraocular, la edad es otro factor importante; entre el 1 y el 3% de la población mayor de 40 años padece glaucoma, llegando a multiplicarse por 6 por encima de los 70 años.

La diabetes, la hipertensión arterial, la miopía e hiperme-

tropía alta, las enfermedades cardiovasculares y los antecedentes familiares, figuran como factores predisponentes.

¿Cuáles son las medidas más importantes para detectar precozmente el glaucoma?
La realización de un fondo de ojo es la forma tradicional para detectar el glaucoma, siempre realizada bajo dilatación pupilar por un especialista en oftalmología. Actualmente, los avances tecnológicos permiten también realizar pruebas con instrumentos de alta precisión, para la detección de la mayoría de las enfermedades oculares en fases muy incipientes y sin necesidad de utilizar fármacos, siendo esto lo que ha permitido la creación de UP Retina-Multiópticas Monreal.

UP Retina es una de las primeras plataformas formada por optometristas y oftalmólogos, de la que Multiópticas Monreal forma parte, con el objetivo de descubrir precozmente las enfermedades de la retina más invalidantes que derivan en ceguera, entre ellas el glaucoma, que derivan en ceguera, entre ellas el glaucoma.

Conocida por una amplia variedad de nombres como trompeta amarilla, camagroc, rebozuelo o la apreciada «gula de monte», esta especie perteneciente a la familia de los Cantharellus es una de las joyas micológicas de la provincia. Su ciclo vital marca una transición en el bosque soriano: aparece a finales de verano y resiste con fuerza hasta bien entrado el invierno, especialmente en aquellos años lluviosos donde la humedad se mantiene constante.

A diferencia de otras setas más delicadas que desaparecen con las primeras heladas, este hongo tolera muy bien el frío. Su hábitat predilecto se encuentra en las zonas de umbría y bajo la protección del pino albar, tan característico de la geografía provincial. Allí se asocia con las laderas musgosas, formando grupos numerosos que a menudo llegan a teñir de amarillo el suelo, creando un contraste visual único con el verde del entorno.

Su identificación requiere una mirada atenta por parte del aficionado. Presenta una característica forma de trompeta o embudo con un pie hueco y de un color amarillo intenso o anaranjado brillante. Sin embargo, su sombrero cóncavo, de tonos marrones o grisáceos, le permite mimetizarse perfectamente con la hojarasca,



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

Cantharellus Lutencens, rebuzuelo...

lo que obliga al recolector a agudizar la vista para localizarlas entre la vegetación.

En la provincia de Soria, aunque no es la especie más productiva en términos absolutos comparada con otras zonas como el Pirineo, es muy fiel a sus micelios y regenera bien tras las lluvias. Su recolección resulta laboriosa debido a su pequeño tamaño y fragilidad; a menudo parece que la cesta nunca se llena, pero al llegar a casa el esfuerzo nos ha valido la pena por su extraordinaria calidad culinaria.

Otro aspecto muy valorado por los recolectores es la excelente sanidad que suele presentar esta variedad.

A diferencia de lo que ocurre con los boletus o los nísalos, que a menudo sufren el ataque de larvas con las temperaturas suaves, la trompeta amarilla es una especie muy limpia que raramente se agusa. Esta característica permite un aprovechamiento casi integral de lo recolectado, compensando con creces la paciencia que requiere su recogida minuciosa en los pinares.

En la cocina, la «gula de monte» hace honor a su nombre por su textura fina y sabor delicado, capaz de sorprender a los paladares más exigentes. Es ideal para preparar revueltos, salteados con ajos y mantequilla o incluso postres confitados con vino. Además, en temporadas de gran abundancia, es muy recomendable deshidratarlas, ya que conservan todas sus propiedades organolépticas para ser utilizadas durante el resto del año.

Es fundamental respetar al máximo sus hábitats, evitando el uso de herramientas que dañen el musgo donde proliferan, ya que repiten lugar año tras año. Y recordar: las setas se comen todas, al menos una vez.



JUEGOS KIDS

PINTA Y COLOREA



Solución: (Te quiero)

ADIVINANZA

Te quiero decir algo y no sé por donde empezar. Tal vez si lees el principio lo puedas adivinar.



¿SABÍAS QUÉ? En la antigüedad se adornaba el árbol de navidad con manzanas y velas. Posteriormente, estos elementos fueron sustituidos por adornos navideños y luces.

AVERIGUA LA PALABRA

TRAS PASAR EL EXPRESO POLAR SE HAN DESORDENADO LAS PALABRAS. AYUDA A COPITO A COLOCARLAS DE NUEVO

U R	T N	R Ó	O L	B R	Á	T C	N C	Í L	E A
1						2			
						3			





JUEGOS KIDS



ATRAVIESA EL LABERINTO



DULCE SE HA PERDIDO ¿LE PUEDES AYUDAR?

ESCRÍBENOS TU DESEO NAVIDEÑO



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Y ENVÍALO O TRÁELO A SORIANOTICIAS
C/ VENERABLE CARABANTES 1B -BAJO 6 - 42003 SORIA



UNE CON LÍNEAS

AYUDA A NEVOSO Y NEVADITO A UNIR LOS ADORNOS



PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

A	M	O	N	P	S	T	O	D	S	Ó	L	C	A	M	E	L	L	O
A	E	C	E	A	F	E	N	C	U	E	N	É	L	E	B	E	A	A
L	O	B	G	L	N	A	D	I	O	A	S	C	H	E	H	D	F	F
A	D	E	O	L	D	N	E	E	B	B	I	T	E	T	D	P	D	F
C	G	R	O	E	N	E	D	D	C	L	E	O	U	M	R	D	U	A
E	E	C	E	R	O	U	N	R	U	O	E	E	R	F	E	N	I	M
B	D	B	M	T	A	E	O	M	N	L	R	L	J	P	A	I	O	I
O	N	E	F	S	A	N	I	A	I	O	A	A	A	V	I	B	C	L
E	R	T	R	E	E	N	L	F	A	C	E	H	C	N	O	Ó	A	I
I	I	U	Í	E	A	T	S	A	I	F	N	C	T	I	E	L	R	A
L	M	A	O	C	N	E	E	E	L	A	O	E	L	C	Ó	A	B	R
A	O	N	I	R	D	L	N	T	P	R	T	L	G	T	E	N	Ó	M
F	I	Ó	O	C	G	U	I	R	N	A	L	D	A	O	Ó	O	N	S
S	N	I	L	O	E	N	O	A	G	I	I	E	L	A	I	C	S	C
N	A	M	O	N	A	A	O	E	L	A	U	O	T	U	S	E	M	O
E	E	I	I	Í	F	I	O	T	L	R	B	R	A	J	S	I	R	E
R	E	U	N	M	C	R	C	A	R	R	B	A	N	Q	U	E	T	E
F	N	O	C	T	R	E	S	N	Á	D	A	L	Ó	D	I	T	Á	C
T	E	I	R	E	S	L	S	L	S	E	H	I	E	L	O	L	A	L

PALABRAS RELACIONADAS CON NAVIDAD

- ACEBO
- ÁRBOL
- BANQUETE
- BELÉN
- CAMELLO
- CARBÓN
- DECORACIÓN
- DESFILE
- ESTRELLA
- ESTUFA
- FAMILIA
- FRÍO
- GUIRNALDA
- HIELO
- ILUMINACIÓN



¿SABÍAS QUE?

La Estatua de la Libertad se considera el mayor regalo de Navidad del mundo. El 25 de diciembre de 1886 fue entregada por los franceses al pueblo estadounidense.

ADIVINANZA

Tengo muchísimos colores brillantes y hermosos, dando a los árboles y a las casas un aspecto centelleante. ¿Qué soy?

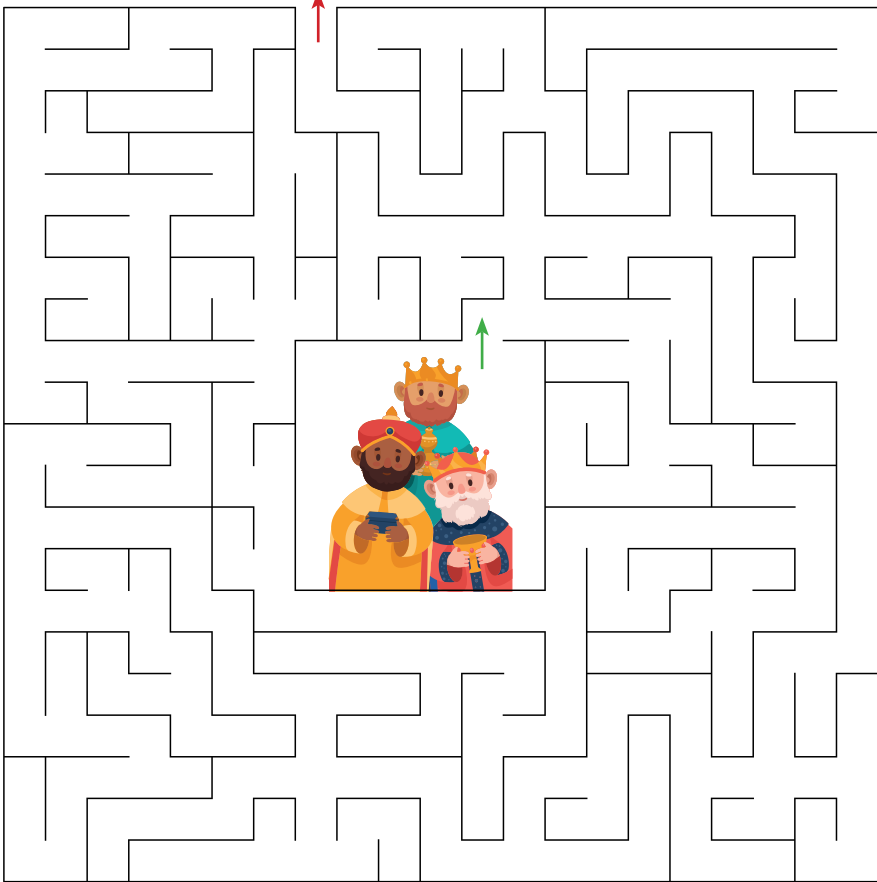
PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

PUEDE INOCENTES. REPENTE, EL Y LOS ENTRAR NAVIDAD FRÍO ENTRE DE



ATRAVIESA EL LABERINTO



AYUDA A LOS REYES MAGOS A LLEGAR A LOS CAMELLOS

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

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

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

jam@mochuelojam.es

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





PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



* SOLUCIONES DEL MES ANTERIOR: Palabras desordenadas: COME POCO Y CENA TEMPRANO, SI QUIERES LLEGAR A ANCIANO. Adivinanza: ACEITE DE OLIVA

CLASIFICADOS

EMPLEO

PROFESORA con experiencia imparte clases de Inglés y/o Francés a estudiantes a partir de Secundaria. Flexibilidad de horarios. Tel. 635799554

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

SE NECESITA CAMARERO/A a jornada completa. Se ofrece contrato indefinido y buen ambiente de trabajo. Interesados traer curriculum al Círculo Amistad Numancia o llamar al 633 260 280, preguntar por Miguel Ángel.

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

SE OFRECE. Chica española de 40 años responsable, sería y con 8 años de experiencia busca trabajo como empleada del hogar, tareas domésticas, limpieza y plancha. Tel. 678 284 504

MONATRA Tableros a Medida busca personal para dependiente de ferretería. Se valorará experiencia en el sector. Enviar currículum a info@monatra.com

JARDINERÍA Ramón Díaz. Se hacen trabajos de jardinería en general, de limpieza de pinos pequeños y desbroce de fincas particulares. Tel. 669 934 462

SE OFRECE. Chica responsable y con amplia experiencia se ofrece al cuidado de ancianos y limpieza del hogar. Tel. 638 759 109

PISOS/CASAS VENTA

VENDO palomar circular. Edificio singular. Incluye finca donde está ubicado y local de almacenamiento. Precio a convenir. Tel. 666 383 789

LOCALES/ NEGOCIOS

SE VENDE O ALQUILA local comercial acondicionado en Soria capital Tel. 696 429 354

SE VENDE O ALQUILA con derecho a compra Peluquería Esther en calle García Solier, en pleno rendimiento, por jubilación. Tel. 628 747 526

LICENCIA DE TAXI. Se traspasa licencia de taxi en Soria capital por problemas de salud. Requisito obligatorio llevar 3 años empadronado en la ciudad. Tel. 661 923 345

HOLISTA Flores de Bach, masaje relajante sueco, terapias holísticas. Tel. 623 515 087

SE TRASPASA peluquería céntrica junto a la entrada del parking e iglesia del Salvador por jubilación. Tel. 626 101 984

MOTOR / CAMPO

SE VENDEN Chevrolet Captiva 2010 y Audi TT 2009. Buen estado. Pruebalos. Tel. 644 034 387

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

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

BEBÉ

SE VENDE silla de coche de niño nueva. Marca Avionaut utilizada 2 veces. Buen precio. Tel. 696 92 69 15

VARIOS

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

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



**VENTA
NUEVA**

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



MYSTERY KING

Brujillo Juan



No sabes qué hamburguesa va a tocar,
pero sabes que te va a gustar.



Válido del 11/11 al 22/12/2025 en restaurantes Burger King adheridos. Menú Mystery King: 1 hamburguesa seleccionada aleatoriamente entre las disponibles en carta con ingredientes especiales, excluyendo productos vegetarianos, sin gluten, King Ahorro, promociones y King Jr*. Menú a Elegir: Whopper* o Long Chicken*. Ambos incluyen patatas, bebida y complemento a elegir (Mini King Fusion™, Nuggets x4 o Chili Cheese Bites x4). Cada menú incluye 1 sobre con 4 cartas coleccionables "Mystery King". 50 cartas especiales en la distribución total. Promoción no acumulable. *INFO y restaurantes no adheridos en www.burgerking.es. Burger King podrá ampliar el periodo promocional. TM&©2025 Burger King Company LLC. Utilizado bajo licencia. Todos los derechos reservados.