



CUMPLIR de 4 en 4

Nos colamos en la fiesta de cumpleaños de 4 sorianos miembros del exclusivo 'Club de los Bisiestos'. Nacer un 29 de febrero no sólo otorga la juventud eterna, también tiene sus inconvenientes.

Págs. 10-11



TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO Arranca un especial que permitirá viajar por los orígenes de la provincia



EL TEMA Págs. 4-7
UNA HISTORIA QUE CUENTAN MILES



CAPITAL Págs. 8-9
JULIA GURRELL: "SOY MÁS QUE MI DISCAPACIDAD"



DEPORTES Págs. 18-19
CELTÍBERAS, EL RETO DE SEGUIR EN LA ÉLITE

NOS CONOCES Y TE SOBРАН MOTIVOS Y TE SOBРАН MOTIVOS para elegirnos



DISEÑADOS PARA TI

Nuestros **cajeros, página web y aplicaciones móviles** están diseñados para que su uso sea lo más sencillo posible

Caja rural de Soria

contigo donde estés

SORIANoticias.com

COMPROMETIDOS CON LA PROVINCIA

Accede a la sección 'TU PUEBLO'



www.sorianoticias.com/tu-pueblo

ENCONTRARÁS TODA LA ACTUALIDAD DE:



ÁGREDA



ALMARZA



ALMAZÁN



ARCOS DE JALÓN



BERLANGA DE DUERO



CABREJAS DEL PINAR



COVALEDA



DURUELO DE LA SIERRA



EL BURGO DE OSMA



GOLMAYO



MEDINACELI



MONTEAGUDO DE LAS VICARIAS



MORÓN DE ALMAZÁN



ÓLVEGA



SAN ESTEBAN DE GORMAZ



SAN LEONARDO DE YAGÜE



SAN PEDRO MANRIQUE



TARDELCUENDE



VILLAR DEL RÍO



VINUESA



EL TEMA

UNA BÚSQUEDA CONSTANTE DE COLABORADORES

Desde la organización hacen un llamamiento a esos sorianos curiosos e inquietos que quieran ser voluntarios, ponentes o patrocinadores.

IDEAS DIGNAS DE COMPARTIR



El próximo viernes 1 de marzo el Palacio de la Audiencia acogerá un evento de charlas TED. Siete conferencias de no más de 18 minutos sobre temáticas variadas con el objetivo de difundir ideas y enfoques novedosos.

■ SERGIO GARCÍA CESTERO

TED. Son las siglas de Tecnología, Entretenimiento y Diseño, aunque bien se podría decir que se trata de un concepto, un evento o una filosofía sinónimo de conocimiento, curiosidad y calidad.

Las charlas TED, que nacieron en California (Estados Unidos) en 1984 y que lograron un éxito y reconocimiento mundial, gracias a su explosión en Youtube, llegan a Soria por segunda vez en su historia. Será el próximo viernes 1 de marzo, en el Palacio de la Audiencia con hasta 8 conferenciantes. Diferentes perfiles y temáticas pero un mismo anhelo: compartir el conocimiento.

¿QUÉ ES?

TED es una organización sin ánimo de lucro estadounidense que se dedica a difundir 'ideas dignas de compartir'. Fundada en el marco tecnológico y de vanguardia creativa del dinámico Silicon Valley, la Conferencia TED (una especie de congreso anual) y las charlas TED (eventos repartidos

por todo el mundo) comparten dos premisas: las conferencias deben de ser cortas y centrarse en una sola idea que, o ha de ser nueva o presentada desde una nueva perspectiva.

Para expandir aún más el conocimiento y conscientes de lo exitoso del modelo presencial (cuyas visualizaciones millonarias en Youtube confirmaban la demanda de este tipo de eventos), se creo TEDx un sistema de franquicias que permite a promotores independientes crear eventos TED tras lograr una licencia por parte de la marca.



TEDx SORIA

Así nace TEDx Soria, impulsado por Ana Cabreira, una consultora gallega licenciada en Derecho y Comunicación Audiovisual que ha trabajado para una gran empresa por toda España y que, tras la pandemia, está afincada en Soria. En 2022 impulsó el primer evento TEDx en la provincia y vuelve a la carga este 2024. Conseguir la licencia (para lo que hay que hay presentar un proyecto viable, con apoyo institucional e impacto en la comunidad) es

solo uno de los condicionantes. El evento se tiene que gestionar desde una asociación sin ánimo de lucro, y ni organizadores ni ponentes pueden cobrar por su trabajo. A todos les tiene que promover un afán por compartir y adquirir conocimiento. También hay limitaciones temáticas, ya que las conferencias no pueden tener un carácter comercial, religioso o político, ni tener un enfoque pseudocientífico.

EL EVENTO

La posibilidad y la necesidad de viralizar las matemáticas, la arqueología industrial, el drenaje urbano, el uso de las nuevas tecnologías en la agricultura o la protección y apro-

vechamiento de los bosques, serán algunos de los ejes en torno a los que girarán unas exposiciones que deben ser personales y no durar más de 18 minutos. Aunque algunos se postulan, la mayoría de los ponentes son buscados por Ana y su equipo de media do-

Matemáticas, agricultura o motivación, algunos de los temas

cena de voluntarios que surgió del evento de 2022. Y también la mayoría o son sorianos o tienen relación con la provincia.

Completan el programa del día 1 de marzo (de 16:00 a 21:00 en la Audiencia) una charla motivacional, la temática sobre la que se reciben más propuestas, y una sorpresa que contará con un enfoque más artístico.

El evento tiene capacidad para un centenar de personas, y aunque la invitación es gratuita se precisa de una inscripción previa que garantice la asistencia, y que sirve para que la matriz estadounidense pueda realizar un control de calidad que es clave a la hora de mantener la licencia.

Tanto las entradas como los contactos de posibles voluntarios, patrocinadores o ponentes pueden gestionarse desde la web www.tedxoria.com

Rebajas

Sale

Rebajas

Sale

Rebajas

Sale

Rebajas

Sale

MULTIÓPTICAS

del 4 de enero al 28 de febrero

EL TEMA

POCO OPTIMISTAS POR EL FUTURO DE LA PROVINCIA

“El turismo de fin de semana no basta. No es la solución para Soria, que pasa porque haya más empresas con mejores empleos”.

“NO QUEREMOS APARTAR SORIA DE NUESTRAS VIDAS”

La tercera parte de los jóvenes de 25 a 39 años nacidos en Soria se han marchado fuera de la provincia.

PATXI VERAMENDI MORENO

Son diez en la cuadrilla, pero comenzado 2024 solo viven dos en Soria, uno en Aldealafuente y otro en la capital. Los demás residen en Madrid, Zaragoza, Pamplona, Tafalla (Navarra), Logroño, Burgos y San Sebastián.

Lamentablemente, este grupo que forjó su amistad adolescente en el instituto Virgen del Espino de Soria, y que le dio por autobautizarse ‘Los fracasados’ -no dicen por qué- en unos de esos primeros sanjuanés inolvidables, es un ejemplo de lo que está pasando. La juventud soriana se va.

De los jóvenes nacidos en Soria con 25-39 años, la tercera parte se ha marchado. Una descapitalización de talento

y demográfica que no es nueva. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), más de la mitad de los nacidos en Soria, el 51,90%, en enero de 2022

“He decidido quedarme pero me duele ver cómo se van mis amigos”

vivían en otras provincias. Es el mayor porcentaje en España, seguido del de Cuenca (51,32%), Ávila (51,13%), Zamora (49,06%) o Teruel (49%).

Estos amigos -que tienen entre 28 y 30 años-



Selfie de los asistentes a la emotiva fiesta sorpresa que le hicieron a Aitor Campo Hernández, días antes de marcharse a vivir a San Sebastián.

han compartido con Soria Noticia sus preocupaciones, inquietudes o sentimientos sobre su futuro vital y laboral, o su relación con la ciudad en la que han nacido y crecido: Soria. Consideran que será “muy difícil” regresar para residir permanentemente. “Es lo que hay”, afirman, si bien aseguran que “no queremos apartar Soria de nuestras vidas. Alguno -a pesar de su juventud- dice que le gustaría “terminar aquí” cuando se jubile. La mayoría no

se han ido porque lo desearan o les agobiara una ciudad pequeña. Ir a estudiar fuera ya predispone, explican. Apuntan a la responsabilidad de los políticos y de las administraciones, por ser incapaces “en años y décadas de ir aportando soluciones

para que no nos tengamos que ir o puedan venir otros jóvenes”. Pero ahora están llenos de ilusión y amontonan unas ganas de vivir. Por eso, lo que les preocupa es cimentar su porvenir.

Pablo Borque Almajano sí vive en Soria, con-

para que no nos tengamos que ir o puedan venir otros jóvenes”. Pero ahora están llenos de ilusión y amontonan unas ganas de vivir. Por eso, lo que les preocupa es cimentar su porvenir.

Pablo Borque Almajano sí vive en Soria, con-

LA CUADRILLA, UNO A UNO



JAVIER SEBASTIÁN MILLÁN

Zaragoza. Ingeniero de Procesos Industriales en Grupo Sesé.



PABLO BORQUE ALMAJANO

Aldealafuente. Estudió Comercio Internacional en Soria. Es agricultor.



AITOR CAMPO HERNÁNDEZ

Se ha ido a San Sebastián. Grado medio Informática. Seis años en hostelería.



JUAN CHULIÁ BARRIOCANAL

Logroño. Ingeniero industrial. Ha estado como autónomo en Soria.



MEGARA VERAMENDI FERNÁNDEZ

Vive en Tafalla. Ingeniero de DevOps en BSH España.

Nueva tienda online:

soria.e-leclerc.es

Haz tu pedido

Ordenador / Móvil / Tablet

Recógela en el punto drive de Hipermercado E.Leclerc

Tu pedido listo para recoger en 3 horas o elige el día y la hora

Entrega a domicilio

ENTREGA A DOMICILIO E.Leclerc Drive

Entrega en Soria hasta 25 Km

TU COMPRA ONLINE MÁS CÓMODA. MÁS RÁPIDA. MÁS COMO TÚ

Ayuntamiento de MEDINACELI

Campsia gasóleo

GAS home EV2 POWER

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

EL TEMA

“NUESTRAS AMIGAS SORIANAS PIENSAN IGUAL”

Aunque son todos chicos, aseguran que los grupos de sus amigas sorianas también comparten inquietudes y opiniones similares”.



La cuadrilla, en la despedida de Aitor Campo, en el bar La Mari del Lago.

cretamente en Aldeala-fuente. Estudió comercio internacional, pero -finalmente- “después de idas y venidas” ha decidido ser agricultor . “A mí la tierra me tira mucho, y nunca mejor dicho. Soria me encanta y quiero es-

tar aquí. Las críticas que se hacen sobre los inconvenientes de vivir en Soria “son ciertas”, comenta, “pero a mí Soria me da tranquilidad, calidad de vida. Podía haberme ido, pero creo que cada uno decide su destino y

trata de alcanzarlo. He apostado por quedarme y estoy muy contento, aunque me duele ver cómo se van mis amigos”.

Aitor Campo Hernández ha sido el último en marcharse, a San Sebastián, y hace tan solo dos semanas. No es casualidad esa elección “para “cambiar de aires y buscar suerte”. Su madre es de esa ciudad vasca y vive ahí. “Me voy a sentir arropado, tengo a mi familia materna”, aclara Aitor. “Decidí irme en noviembre. Estudié un grado medio de informática y llevo seis años en hostelería, pero creo que en San Sebastián encontraré más opciones, diferentes tipos de empleo... Me da pena irme, me he

criado en Soria, donde está mi familia paterna, pero quiero un cambio. Mis amigos no están..., aunque, eso sí, seguiré vinculado a Soria, por supuesto”.

LA EXCEPCIÓN

Manuel Hernández Rodrigo es la positiva excepción, el único de la cuadrilla que ha regresado, tras estudiar Telecomunicaciones en Zaragoza. Trabajaba en la capital maña para una consultoría de análisis de datos, y la compañía le dio la opción de teletrabajar. Así que no se lo pensó, y hace más de un año que vive en Soria con su novia. Casualidad o no, Manuel es el único que tiene una pareja soriana y el único que ha regresado a Soria. Eso sí (ríen), el amor debe cumplir un requisito imprescindible: “Nuestra pareja debe compartir nuestro cariño hacia Soria y le tiene que gustar venir”.

Ninguno de los que están fuera descartan volver “algún día” porque les “gusta” Soria y su “ambiente”, a pesar de ciertas deficiencias en los servicios -transporte público o sanidad-, “la tristeza del invierno soriano”, o la “menor oferta de ocio”. Pero las ventajas son más que los inconvenientes.

A la pregunta de qué hacer para que un joven se quede en Soria, dicen que si no se puede competir en salarios, hay que mejorar las condiciones laborales, ofrecer incentivos fiscales o facilitar el acceso a la vivienda. “Ali-cientes para vivir y trabajar en zonas vulnerables y despobladas. Pero no se hace nada”, lamentan.

Sentados en el banco de la pradera de la Dehesa en el que se han reunido durante años, recuerdan momentos vividos e inconfesables. “Siempre nos queda este banco”, dicen. Y la panceta de torreznos congelada, los táper de comida de sus madres, alguna botella de vino de Soria o un colgante del caballito...



NOSTALGIA Y RECUERDOS

Lo que más echan de menos de Soria es la familia y los amigos, una amistad que se remonta , en algunos casos, a la guardería. Y reconocen que la nostalgia y los recuerdos es lo que más les une. O no poder ir con su padre a ver al Numancia, apunta Javier. “En el fondo, echamos de menos los 16 o 18 años, que ya no van a volver”, remarcan. “Las quedadas de antes, todas las tardes, es algo que ya no se puede repetir”, avisa Megara. Por eso aprovechan “a tope” el tiempo que pueden estar juntos, en San Juan o en Navidad, como han hecho ahora.



Banco de la Dehesa en el que solían sentarse de adolescentes.



CARLOS BORQUE CAPILLA

Burgos. Maestro de Educación Especial. En viviendas de salud mental.



MANUEL HERNÁNDEZ RODRIGO

Ha vuelto a Soria. Teletrabaja. Ingeniero de Telecomunicaciones.



DIEGO ESCUDERO DEL OLMO

En Zaragoza por trabajo. Desarrollador senior de software en Northius.



FERNANDO ALMAJÁN GALLEGO

Madrid. Físico. Profesor en un instituto de Secundaria con oposición y plaza.



SERGIO CENDRERO MARTÍNEZ

Pamplona. Técnico de emergencias sanitarias (TES). Estudió en Soria.



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



CLIMALIT PLUS®

La mejor marca para tu ventana





#aislaresahorrar #exigeClimalit www.grupovinuesa.com

Soria 975 22 24 62/Navalcaballo 975 22 01 37



EL TEMA

“A VECES ES MÁS AGRADABLE SER EL QUE VUELVE...”

...Que ser el que está”. Así lo cree Fernando Almazán, que volvió por un tiempo a Soria después de acabar los estudios en Madrid.



VIRGEN DEL ESPINO Es el instituto de Soria en el que se forjó la amistad de esta cuadrilla.



TUNA Una fiesta y tradición de los ‘bachilleres’ sorianos que se recuerda “toda la vida”, aseguran.



SANJUANES Las fiestas de San Juan, una cita anual que les reúne desde la adolescencia.



“CON UN TRABAJO ME HUBIERA QUEDADO CIEN POR CIEN”

La falta de oportunidades laborales “atractivas”, la pareja o un transporte público insuficiente son escollos que dificultan “y ven muy complicado” el regreso de los sorianos que se marchan fuera a estudiar o trabajar.

PATXI VERAMENDI MORENO

Fernando Almazán Gallego, que ha estudiado Física en Madrid, y donde es profesor con plaza en un instituto, reconoce que tiene el síndrome de Ulises. “Cuando estás fuera de Soria sientes que no eres del lugar en el que estás, pero cuando vuelves tampoco es exactamente el sitio que recuerdas. Creas un mundo nuevo. No me imagino viviendo en Soria, pero sí viniendo mucho a la larga. Me imagino a caballo entre Soria y

Madrid”. Está “bien” en la capital de España, ciudad de la que le gusta el “anonimato” que ofrece. Cuenta que estuvo dos años dando clases en una academia en Soria, y que cuando salía a la calle “me encontraba con todos los alumnos. Eso me daba reparo”.

Juan Chuliá Barriocanal, que estudió Ingeniería Industrial en Pamplona y ahora trabaja en Logroño, dice que “los jóvenes que nos vamos de Soria luego es muy complicado que volvamos. Si hubiera habido

oportunidades y facilidades cuando terminé de estudiar me hubiera quedado cien por cien. Pero ahora no lo veo”.

Sergio Cendrero Martínez tampoco se plantea volver. Lleva 6 años

El teletrabajo, una opción que puede permitir volver a algunos jóvenes

trabajando en Pamplona de técnico sanitario de emergencias, grado medio que estudió en Soria. “Pero no salía nada aquí. Mandé mi currículum a toda España. Acabé primero en Galicia, luego en La Rioja, y ahora estoy cómodo en Navarra. Recientemente, sí han salido plazas en Soria, pero las condiciones económicas eran bastante inferiores”. Señala que si hubiera tenido una oferta al principio, “me hubiera quedado en Soria. He terminado en Navarra por casualidad”.

Javier Sebastián Millán estudió Ingeniería Mecánica en Zaragoza y en la ciudad aragonesa sigue, en el Instituto Tecnológico de Aragón. Cuenta que “sí me ha salido alguna opción laboral en Soria, pero las condiciones que daban no hacían apetecible volver”.

La falta de oportunidades atractivas y los peores salarios son escollos que dificultan el asentamiento inicial o el regreso de estos jóvenes. Así lo subrayan. “Hay muy poca oferta o no la hay”. “Son contratos precarios o relevos sin proyección profesional suficiente”. “Resulta muy complicado ascender porque las plantillas son pequeñas y muy cerradas, y hay que esperar mucho a que el personal que hay se jubile para dejar paso a los jóvenes”. Estas son algunas de sus opiniones.

“Como hay pocas, en

Soria no se mueven las plazas”, explica Carlos Borque Capilla, que tiene el grado de Educación Especial. “Estaba el primero en una bolsa de empleo en Soria, pero me llamaron antes desde Burgos, como educador



Brindis en la comida de Navidad de 2023.



HOTEL LEONOR
MIRÓN

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



**MANTENIMIENTO DE JARDINES,
RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA**

Jardinería en general y también trabajos de limpieza de pinares pequeños y desbroce de fincas particulares

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA



EL TEMA

TENER A SORIA MUY PRESENTE Y PRESUMIR DE ELLA

“Compañeros de otras provincias no presumen tanto de su tierra como nosotros. En el trabajo, todos saben que somos sorianos”.



VIAJAR Conocer juntos nuevos lugares de España y de Europa es una manera de reforzar la amistad.



REENCUENTROS “Aunque la vida y el trabajo nos aleje, Soria está ahí para reencontrarnos”, valoran.



DESPEDIDA Las Navidades de 2023 la recordarán por ser la marcha de Aitor a San Sebastián.



en viviendas supervisadas de salud mental. En la empresa privada, las condiciones también son peores en Soria”.

En el caso de Megara Veramendi Fernández, otro ingeniero industrial que reside en Tafalla

(Navarra), indica que “es difícil encontrar las mismas condiciones fuera de Pamplona”, donde ha estudiado, “y más difícil aún en Soria”. Trabaja en una multinacional de electrodomésticos asentada en Zaragoza con planta en Pamplona, en la que estuvo becado en prácticas y luego le contrataron. El teletrabajo le permitiría más movilidad, pero vive en Tafalla porque su novia tiene su empleo en esa localidad.

Precisamente, la pareja es otro de los motivos principales que echa para atrás a estos jóvenes a estar en Soria. Es lo que le pasó, por ejemplo, a Juan. “Volví de Pamplona a Soria porque, durante la pandemia, no me renovaron en la empresa que trabajaba, y me hice autónomo para ganarme la vida, ya que puedo hacer proyectos. Y teniendo clientes de Soria decidí

irme a Logroño, porque mi pareja es educadora infantil ahí”. Indica que, “luego, encontré trabajo en una empresa, en la que estoy haciendo algo parecido a lo que me dedicaba cuando estaba de autónomo”. Durante esa

“ Cuando se vuelve tampoco es exactamente el sitio que se recuerda ”

transición salió alguna oferta en Soria, pero es que las condiciones no tenían nada que ver, muy inferiores”.

El teletrabajo es una “posibilidad” que se abre a los jóvenes, en ciertos perfiles profesionales,

para poder vivir en Soria. Así lo considera Diego Escudero del Olmo, un desarrollador de software que estudió un grado superior de FP en Soria. Trabaja para una consultora multinacional y reside en Zaragoza, aunque no le importaría moverse a otro lugar, incluso fuera de España. No obstante, advierte que el teletrabajo, junto a una buena ubicación geográfica -que la tiene Soria-, requiere de un transporte público suficiente, algo de lo que carece Soria”.

También apunta que, cuando llevaba tres años en Zaragoza, “me llegó una oferta de Soria, para la que pedían experiencia. Sin embargo, el salario que ofrecían era inferior al que me dieron cuando empecé sin experiencia en la empresa de Zaragoza. Esto me frenó y me desanimó”, concluye Diego Escudero.

EN UNOS AÑOS...

Para Pablo Borque, “sería interesante hacer esta entrevista dentro de unos años, a ver si seguimos pensando lo mismo, cuando tengamos familia y niños”. Fernando Almazán también se pregunta si “a muchos no nos cambiará la vida y la mentalidad, si decidimos tener hijos. Si esto pasa, igual Madrid me va a resultar más incómoda. Soria es una ciudad con calidad de vida y muy agradable para pasar la infancia. Tengo un primo con dos hijos que está en Madrid. Está deseando coger una plaza de profesor en Soria”.



FOTOS: MARÍA FERRER

Tarjeta Impulso Demográfico



C. Puertas de Pro, 11 Soria

CAPITAL

EL SENTIDO DEL HUMOR COMO HERRAMIENTA

Julia es perspicaz y conoce el sarcasmo como nadie. Tiene una conversación adulta que atraparía a cualquiera.

UNA VIDA CUESTA ARRIBA PERO SIN FRENOS

Trabajadora, inquieta, soñadora y coqueta. Julia Gurrell es mucho más que la parálisis cerebral que la acompaña desde su nacimiento. Su historia inspira porque no existen las barreras que limiten su proyección.

MANUAL DE REFERENCIA



Bajo el brazo de Julia descubrimos un libro que, para ella, es "más que un libro". 'Traducción y discapacidad. Un estudio comparado de la terminología inglés-español en la prensa escrita', de Jaime Sánchez Carnicer, se convirtió enseguida en un manual de referencia para nuestra protagonista. "Como en cualquier ámbito, también al referirse a la discapacidad es importante emplear los términos con corrección. Es cierto que son las intenciones y no las palabras las que ofenden, pero siempre será mejor hacer las cosas bien".



La Dehesa es uno de sus rincones favoritos de Soria. FOTOS: MARÍA FERRER

ENCARNA MUÑOZ

Julia Gurrell tiene 20 años, domina tres idiomas y está a punto de concluir sus estudios de Traducción e Interpretación. Curiosa, valiente, perfeccionista y con un ingenioso sentido del humor, esta mujer se come la vida a mordiscos y lo hace visibilizando que la discapacidad "no tiene

por qué ser incapacitante". La parálisis cerebral es parte de su vida, pero no es su vida. Su historia inspira y la comparte con Soria Noticias para "romper estereotipos y acabar con los prejuicios que tanto daño hacen".

DIPLEJIA ESPÁSTICA

Dos palabras que significan todo un mundo. La diplejia espástica es la

principal consecuencia de la parálisis cerebral que sufre Julia, provocada por una falta de oxígeno durante su nacimiento. Se traduce, de forma simplificada, en que "mis músculos son más cortos de lo normal y tengo más tono muscular del que debería, lo que limita mi rango de movimientos", explica la protagonista. Para hacerse compren-

der, Julia nos anima a realizar un estiramiento de piernas: "¿Notas cómo te tira el músculo por detrás? A mí me tira todo el rato", cuenta de una forma que ilustra a la perfección su carácter.

Desde bien pequeña comprendió que la parálisis cerebral iba a ser una compañera de vida. No lucha, convive con ella y conoce cada efec-



CAPITAL

RECHAZA EL TAXI PARA IR A CASA EN AUTOBÚS

El apoyo de Aspace le permitiría ir a casa en taxi, pero Julia prefiere caminar y coger el bus. "Hay que estar activos siempre", cuenta.



nos de agua el cubo y simplifíco".

De su tenacidad responsabiliza a sus padres. "Tienen mucho que ver porque siempre me han animado a hacer las cosas, y su frase favorita es que ante cualquier caída lo mejor es levantarse". Y se levantó, seguramente muchas más veces de las que cuenta. Así concluyó su etapa escolar, pasó por el instituto, aprobó la EBAU y acabó estudiando Traducción e Interpretación a 300 kilómetros de su casa. Y entre medias no se perdió nada porque eso

“No quiero que la discapacidad defina mi vida, soy mucho más que eso”

es precisamente lo que quiere: "Hacer lo mismo que los demás, aunque sea un poco más despacio o dando más vueltas", expresa sonriente.

LUCHADORA EN SORIA

Natural de Monzón, en Huesca, ha convertido Soria en su segundo hogar. Se reconoce "independiente", y afirma no haber tenido ningún gran problema en adaptarse a la ciudad, aunque esta no se lo haya puesto muy fácil. "Soria es muy bonita, pero para una persona con discapacidad resulta complicada porque tiene un montón de cuevas", refiere. Aún así, asegura que va an-

to que esta tiene en su cuerpo. Esto le da ventajas, puede anticiparse y "buscar la manera de hacer las cosas". Cuando es consciente de que una tarea se va a poner cuesta arriba intenta cambiar el sentido de la pendiente. Explica, por ejemplo, que "si fregar el suelo requiere coordinación, y yo ando un poco escasa, lleno me-



Julia Gurrell posa en sus rincones favoritos de Soria.

dando "a todos los sitios" porque "también es un entrenamiento que mi cuerpo requiere".

Lo que no consiguen los paseos por la capital del Duero lo logran en Aspace y su servicio de fisioterapia. Allí acude dos veces a la semana para recibir sesiones de 45 minutos. Son "esenciales" y "parte de mí", porque "sin ellas mi ca-

Julia reconoce que la discapacidad todavía limita las relaciones sociales

pacidad de andar y de moverme se mermaría de forma más que considerable", afirma.

Además de estos cuidados, la Asociación de Parálisis Cerebral y Patologías Afines de Soria le ha dado la oportunidad de hacer "buenos" amigos. Una lista que ha completado con compañeras de universidad, que ahora son "más que eso". No obstante, Gurrell lamenta que la discapacidad sí limita "algo" las relaciones sociales. A ella le hizo madurar de forma temprana y su ocio es "diferente", pues prefiere "comer con una amiga sin mirar el reloj, leer, escribir o engancharme a una serie" antes que irse 'de botellón'. Ade-

más, y aunque "nadie lo ha verbalizado", ella ha notado que "es algo que se sigue viendo raro".

ESTUDIOS "SIN FAVORES"

Como ya hemos mencionado, Julia cursa tercero de Traducción e Interpretación en el Campus Duques de Soria de la Universidad de Valladolid. Sus apuntes son dignos de admirar. Cuidados al detalle, invitan al estudio. No los toma en clase porque "soy muy pulcra y me perdería la mitad de la lección". No se reconoce como una alumna diferente ni que haya recibido ningún trato de favor pero, aunque estudia "para sacar un diez", normalmente se tiene que "conformar con el siete".

Esta autoexigencia le ayudará, sin duda, a la hora de afrontar el mercado laboral. Todavía no sabe si se decantará por la traducción literaria, la médica, ser profesora... Pero se muestra contundente con un aspecto: "No quiero que alguien me de o no me de un trabajo por mi discapacidad". "Yo soy más que una parálisis cerebral", asevera.

Julia tampoco ha decidido si volverá a casa o buscará su camino en Soria u otro lugar. No da nada por hecho porque tiene todo por hacer y ha demostrado que, con ella, dar cosas por sentado debería estar prohibido. Mejor que si ella puede hacer una u otra cosa será preguntarle por cuándo lo haremos juntos.



**VENTA
NUEVA**

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



PROVINCIA

¿29 DE FEBRERO? MEJOR SEGUIR HASTA EL 30

Para pasar del calendario juliano al gregoriano, Suecia corrigió su desfase a lo largo de varios años y en 1712 tuvo dos días bisiestos.

ITZIAR ORTEGA SASTRE

Este año, el cumpleaños de Marisa es muy especial, no sólo porque cumple 60, sino porque también cumple 15. Hoy se junta para celebrar su día especial con Javier, de 9 años y Mario y Sergio, dos gemelos de 8. Ellos son cuatro de los miembros sorianos del selecto 'Club de los Bisiestos', un grupo al que, según el INE, pertenecen 25.542 personas en España y 4 millones en el mundo. Ostentan el carnet de socio figuras como el actual presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, o el futbolista Ferrán Torres. La probabilidad de entrar es de una entre 1.461 y es necesario cumplir una

EL CUMPLEAÑOS DE LA ETERNA JUVENTUD

Nos colamos en la fiesta de cumpleaños de cuatro sorianos del 'Club de los Bisiestos'. Un grupo en el que hay una posibilidad entre 1.461 de entrar con una condición negativa y positiva a la vez: sólo cumplirás años una vez cada cuatro.

condición simple y compleja a la vez: nacer un 29 de febrero.

Este día, a diferencia del resto, sólo se repite una vez cada 4 años. La Tierra tarda 365 días y casi 6 horas extra en dar la vuelta al Sol, así que para que no haya desfase entre el calendario y el movimiento de nuestro planeta, cada cuatro años uno es bisiesto y se añá-

de un día más a febrero, el 29. Esta mágica fecha de cumpleaños ofrece la

“Este año no vas a tener regalos porque no es tu cumpleaños”

posibilidad de ser eternamente joven, pero está sujeta a una maldición. Frases que aluden a la desaparición de su día especial como “este año no vas a tener regalos porque no es tu cumpleaños”, han perseguido a nuestros bisiestos desde que tienen uso de razón. Para ellos es un cumpleaños normal y Mario lo tiene claro: “Le hace más

gracia al resto del mundo lo del 29 de febrero que a nosotros”. Reconocen que “la gente es muy pesada”, aunque ellos, a veces, también entran en la broma. Este 2024 Javier cumple los 9, así que lleva 3 años sumándole ‘un cuarto’ a sus 8 años.

¿MÁS UNO O MÁS 110?

Bisiesto significa ‘bis sextus dies ante calendas

martii’ (repetido el sexto día antes del primer día del mes de marzo). El primer calendario que contempló los años bisiestos fue el juliano (por Julio César). Así, se abandonó el calendario romano de 10 meses y se pasó a 12, siendo febrero el que se quedó con la peor parte. Al ser el mes más corto, era perfecto para añadirle un día cada 4 años, y así acabar con el temido desfase entre el calendario y el viaje de la Tierra por el espacio. Se implantó en el 46 a.C., que tuvo 445 días, para compensar los errores acumulados.

Pero esta norma de “cada 4 años”, como no son exactamente 6 horas las que sobran cada año, no era perfecta. Así que



De izquierda a derecha: Sergio, Mario, Javier y Marisa, en la fiesta sorpresa 'bisiesta' de Soria Noticias



Saminhaän
PANADERÍA, PASTELERÍA
Y TERRAZA

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

f Saminhaan
@saminhaan



Ayuntamiento de
ÓLVEGA



SORIA
CONSULTORES

Avenida Valladolid.
Nº8, Entreplanta
(Soria)

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

PROVINCIA

UNA PUNTERÍA PERFECTA: SÓLO EL 29 DE FEBRERO

En una familia noruega hay 3 hermanos 'bisiestos', pero no gemelos. Su madre dio a luz el 29 de febrero de 1960, 1964 y

MARIO Y SERGIO DíEZ LASECA (32-8 AÑOS)

Estos gemelos univitelinos reconocen que al resto del mundo le hacen mucha más ilusión los años bisiestos que a ellos.



JAVIER MOZAS ALMAZÁN (36-9 AÑOS)

Nació por los pelos el 29 de febrero, a la 1:00. Cada año va su- mando un cuarto a su edad bisiesta (8 y cuarto, 8 y medio...).



MARISA DE MIGUEL MARINA (60-15 AÑOS)

Su padre le decía que ella había nacido el día siguiente al 28 de febrero, así que solía celebrar su cumpleaños el 1 de marzo.



Gregorio XIII dispuso su calendario gregoriano contemplando excepciones para no incluir determinados años bisiestos. Como curiosidad, para que entrara en vigor esta reorganización, en 1582 se saltaron 10 días del mes de octubre para reajustar, así que los cálculos de fechas antes de ese año pueden no ser exactos.

así que su cumpleaños tiene que celebrarse el último día de febrero, sea cual sea. Marisa reconoce que piensa lo mismo, es "de febrero", pero recuerda cuando su padre le decía que ella había nacido "el día siguiente al 28 de febrero", y que por eso tiende a celebrarlo el 1 de marzo. Cuando deciden celebrarlo es algo que pueden controlar, pero cuándo les fe-

licite la gente ya es otro asunto. A Javier le gusta que lo hagan el 28, pero

En Reino Unido las mujeres pueden pedir matrimonio a los hombres los años bisiestos

muchos amigos esperan hasta el día 1 para tomarle el pelo.

Desde 1950 se han inscrito en el Registro Civil de Soria 29 personas nacidas el 29 de febrero. En su DNI lucen con orgullo su fecha real de nacimiento, y también pueden hacerlo en todas las páginas web en las que se registren. Eso sí, incluir el 29 de febrero tiene truco. "Tienes que poner

primero el año porque si no da error y se borra todo lo demás", advierte Mario.

¿MALA SUERTE?

Además de ciencia, los años bisiestos tienen mucha magia y están rodeados de un gran misticismo en la tradición popular. "Año bisiesto, año siniestro", "año bisiesto, hambre en el cesto", o "cuando bisiesto el

año es, las hojas del olivo se vuelven del revés" son tres de los refranes más 'esperanzadores' que les han dedicado. Los más supersticiosos respaldan esta teoría recordando tragedias ocurridas en años bisiestos, como el hundimiento del Titanic (1912). Puede que Napoleón estuviera de acuerdo tras perderlo todo en Waterloo en 1812, y muchos se acordarán del COVID en 2020.

En el polo opuesto se encuentra Reino Unido, donde en años bisiestos pueden ser las mujeres las que pidan matrimonio a los hombres, según una costumbre popularizada en el s. XIX. Además, el 29 de febrero es el Día Mundial de las Enfermedades Raras.

Llegados al final de la fiesta, los cumpleaños se despiden, hasta 2028, el día que les permite tener dos edades a la vez. A Marisa, Sergio, Mario y Javier les esperan 3 años más de bromas, a cambio de ser socios de uno de los clubes más exclusivos del mundo. Es lo que tiene cumplir de 4 en 4.

¿EL 28 O EL 1?

Por mucha ciencia que tengan detrás estos años, para nuestros bisiestos el 29 de febrero es un día normal, y los años de 366 días no tienen nada especial. Están tan "acostumbrados", que Javier ni siquiera se había percatado de que en los años en los que puede festejar su 'verdadera' fecha de nacimiento también se celebran las Olimpiadas.

Pero haya o no haya 29 de febrero, ellos siguen cumpliendo años y deben elegir su día especial en 3 de cada 4 casos. Javier, Mario y Sergio lo celebran el día 28. Ellos mantienen que nacieron "el último día de febrero",

UNA VUELTA AL SOL

la Tierra tarda en dar una vuelta completa a su estrella

365 Días...

- y 5 Horas
- 48 Minutos
- 45 Segundos
- 98 Centésimas

26 SEGUNDOS

se 'desajustan' cada año, por lo que habría que rectificar un día en el año...

4909

Creó el calendario actual en el año 1582 y estableció que un año es bisiesto si es divisible entre 4, excepto los múltiplos de 100 a no ser que sean también múltiplos de 400.

EL PAPA GREGORIO XIII

Si no se compensara el desfase del calendario, las estaciones dejarían de coincidir y después de 700 años la Navidad y diciembre llegarían con calor en el hemisferio norte

PAPÁ NOEL EN VERANO

Por sabor y calidad, elige Soria

Cañada Real

Ayuntamiento de VILLAR DEL RÍO

EDUJI

PROTECCIÓN LABORAL

25 años de experiencia

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

Calle D, Parcela 13, nave 11
Polígono Industrial Las Casas
42005 Soria, España
Lunes a viernes de 7 a 15h.
Tardes y festivos cerrados

MI PUEBLO

UN PUEBLO RICO EN CULTURA Y ACCIONES SOCIALES

La Fundación Dearte es un agente cultural de importancia en la villa. Además, diversas asociaciones aportan vida al municipio.

MEDINACELI

LA BATALLA POR SOBREVIVIR PASA POR SER MÁS ATRACTIVO PARA LAS FAMILIAS

El nuevo regidor del municipio ocelitano es consciente del importante reto que asumió el pasado mayo. La atracción de nuevos vecinos es su principal desvelo, porque asegura que "la llegada de nuevas empresas es más sencillo".



ENCARNA MUÑOZ

A sus 46 años, Gregorio de Miguel tiene por delante uno de los retos más importantes de su vida. Decidió dar un paso al frente en las listas del PP de Medinaceli y sus vecinos confiaron en él, y su equipo, para gestionar el devenir municipal. Lleva ocho meses compaginando su trabajo como hostelero con el cargo de alcalde del municipio ocelitano, y se ha marcado como principal objetivo la "atracción de población". Reconoce que esto es "más complicado que la atracción empresarial", y asegura que se daría por satisfecho "si al final de la legislatura se hubiesen instalado seis o siete familias con niños en el pueblo".

De Miguel pone en valor las bondades de apostar por el medio rural en general y Medinaceli en particular. "Yo no cambio mi pueblo por Madrid. Es cierto que,

a priori, puede parecer que te faltan cosas, pero lo que te da a cambio compensa, y con creces, la balanza", refiere. El regidor confía en que los nuevos pobladores, como una familia cubana que se acaba de instalar en la localidad, entiendan este atractivo y puedan desarrollarse personal y profesionalmente como el resto de vecinos. "Aquí no suele faltar el trabajo, esa es nuestra gran baza", apunta el regidor.

En paralelo a esa lucha contra la pérdida de población, el Consistorio ocelitano tiene otros frentes abiertos que se dirigen, principalmente, a mejorar la faceta turística y el comercio de la villa, sin olvidar las diez pedanías que forman parte del municipio.

PSTD ILUSIONANTE

Con un presupuesto anual que ronda los 2,5 millones de euros, recibir una inyección de 1,5M es más que una buena noticia. El Plan de Sostenibilidad Turística en Destino (PSTD) que el Gobierno aprobó en mayo para Medinaceli, no solo incluye un ambicioso proyecto de desestacionalización del turismo, también abarca aspectos como una interesante apuesta por rehabilitar espacios como el antiguo parador, y potenciar otros recursos turísticos como las fuentes romanas.

Este PSTD incluye cinco ejes principales de trabajo. Gregorio de Miguel destaca la creación del primer centro de interpretación de paradores nacionales, que compartirá espacio con

GREGORIO DE MIGUEL: EL VALIENTE QUE 'DIO EL PASO' CUANDO SE NECESITABA

El alcalde de Medinaceli no es nuevo en política. Recuerda que ejerció durante ocho años como teniente de alcalde del municipio. En las últimas elecciones municipales le tocó "dar el paso" porque "quedamos pocos jóvenes

y el municipio requiere de nuestro empuje", expresa. Reconoce que "no es fácil" compaginar la faceta pública con la de empresario, pero asegura que "trabajar por mis vecinos hace que merezca la pena el esfuerzo".



679 hab.

Según las últimas cifras del INE, Medinaceli tiene 679 habitantes. Esto significa 21 vecinos más que un año atrás.



2,5 M€

El último presupuesto del Ayuntamiento de Medinaceli rondaba los 2,5 M€. La partida más importante es la de Personal.



173

Medinaceli contaba en 2022 con 82 empresas. El sector más importante es el turístico. La logística también es motor.



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

Tif 975 310 666 - 616 414 356

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



PLAM
SERVICIOS

Pinturas

Limpieza

Albañilería

Mantenimientos

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



MI PUEBLO

MEDINACELI TIENE GUARDERÍA Y COLEGIO

El centro de educación infantil atiende a una decena de niños. En el colegio, del CRA del Jalón, reciben clases unos 56 menores.

MEDINACELI



PATRIMONIO
Arco romano, Puerta árabe, colegiata, castillo



FIESTAS
El Toro Jubilo es único en Castilla y León.



ALTITUD
1.092 metros sobre el nivel del mar.



GENTILICIO
Ocelitano



¿SABÍAS QUE... MEDINACELI TIENE UN ARCO ÚNICO EN ESPAÑA?

Es un arco de triunfo romano de tres vanos erigido en el siglo I en la antigua Occilis. Dominando el valle del Jalón desde hace casi 2.000 años, a sus pies transitaban mercaderes, soldados, poetas y viajeros de toda condición.

un centro de interpretación del Camino del Cid en el edificio del antiguo parador de Medinaceli. Además, se plantea un programa de recreación en realidad aumentada de la evolución histórica de los principales elementos de interés histórico-artístico de la villa, incluidos el palacio ducal, el parador nacional y las diferentes fuentes de la localidad ocelitana.

COMERCIO

El PSTD lleva una tramitación más lenta y quedan meses hasta que el trabajo administrativo comience a dar sus frutos plasmándose en realidades concretas. Las que sí han comenzado son las obras relativas

Dos subvenciones, por un total de 2M€, para cambiar la villa

a la subvención de Comercio y Digitalización. Medinaceli recibió del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo una subvención de 500.000 euros para digitalizar su mercado, haciéndolo también más sostenible. De ellos, unos 215.000 euros servirán para mejorar la accesibilidad a la zona de los comercios de la villa, 60.000 para habilitar una aplicación móvil que potencie la visibilidad de los negocios, y otros 60.000 euros en concepto de cartelería.

De Miguel explica que la intención es modificar la última de las partidas, que contempla la inversión de 150.000 euros en la implantación de una red wifi. El regidor valora que "este aspecto podría haber quedado algo obsoleto y consideramos que ese dinero podría resultar mucho más rentable si se gastase en algún otro concepto".

OTRAS INVERSIONES

El Ayuntamiento sigue pendiente de dos sub-



El Arco Romano es el monumento más reconocido de Medinaceli, pero no el único. **FOTOS: MARÍA FERRER**

venciones que se solicitaron para continuar los trabajos en la muralla. Se pidió una por valor de 3 millones de euros de la que todavía "no se han recibido noticias", refiere el primer edil. También se espera la decisión respecto al 2% Cultural. "De llegar, se convertiría en una cuarta fase de la muralla, un paso más hacia la rehabilitación completa de esta imponente fortificación de unos dos kilómetros y medio de perímetro", aclara de Miguel.

Entre otros proyectos también destaca la construcción de viviendas sociales en el barrio de la Estación. La Junta concedió a la localidad 16 pisos, número que

respondía a la demanda existente en aquel momento. El alcalde puntualiza que "ahora toca aclarar si se entregarán en régimen de alquiler o venta, porque desde la pandemia las familias buscan otro tipo de espacios, casas con jardín o pisos con terraza, como viviendas definitivas".

En la misma zona de la Estación se acometerá una intervención en los desagües. Además, una obra plurianual, dentro de los Planes Provinciales de Diputación, servirá para "la traída de aguas desde Valdefuentes al depósito", refiere de Miguel.

Por último, el Ayuntamiento no olvida el polígono industrial. Ac-

tualmente trabajan en él tres empresas que dan empleo a unas 20 personas. La intención es que "puedan llegar otras", y el alcalde recuerda que existe un proyecto empresarial interesado en una subvención del

Miteco para la cría de chanquetes. Siguen en construcción las futuras naves nido, con espacio para hasta tres emprendedores que apuesten por el territorio. Son dos naves, una de ellas doble que podría dividirse.



Han comenzado las obras de pavimentación **FOTOS: MARÍA FERRER**

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

NOTICIAS

EL BURGO BUSCA MASCOTA PARA SU TURISMO

Se ha anunciado un concurso escolar para creación de la mascota infantil de la nueva propuesta turística en la localidad.



Benito Serrano, alcalde de Golmayo

Golmayo pretende estrenar campo de fútbol once para la próxima temporada

El Ayuntamiento trabaja actualmente en la redacción de un proyecto que supondrá una inversión cercana a los 700.000 euros. También continúan los trámites para la construcción del nuevo instituto.

ENCARNA MUÑOZ

Todos los integrantes del club Golmayo-Camaretas, actualmente unos 400, tendrán a su disposición el nuevo campo de fútbol once en septiembre de este año. Este es el plazo que maneja el Ayuntamiento del municipio balaguero, que trabaja en la redacción del proyecto para, posterior-

mente, solicitar todas las autorizaciones.

Lo explica Benito Serrano, alcalde de Golmayo, que apunta a que esto constituye “una necesidad” para un pueblo que contará la próxima temporada con 15 equipos de fútbol sumando todas las categorías. “Hace años nos marcamos el objetivo de incluir desde los Chupetines hasta el equipo

de la provincial de aficionados y vamos a conseguirlo”, puntualiza.

El nuevo instituto de Golmayo estará listo para el curso 25/26

Esta nueva instalación se ubicará en Golmayo pueblo, en una parcela de dos hectáreas que el Consistorio adquirió a un precio “muy ventajoso”, expresa Serrano. En total, supondrá una inversión que rondará los 700.000 euros y no solo promoverá la actividad deportiva y económica, sino que permitirá al club aspirar a “crecer y

ascender, pudiendo aprovechar los ingresos de un pequeño bar o el cobro de entradas”.

El campo de fútbol once se completará con otras disciplinas. Ya se ha licitado un circuito de pump track y los jóvenes del municipio podrán, en breve, disfrutar atravesando obstáculos subidos en sus monopatinos o bicicletas. Serrano

asevera, sin más detalles, que próximos presupuestos incluirán inversiones para “completar el terreno disponible”.

EL INSTITUTO

De forma paralela, continúan los trámites para la construcción del nuevo instituto del municipio. Serrano recuerda que el compromiso de la Junta, competente en materia de Educación y, por lo tanto, de la redacción y licitación del proyecto, es tenerlo listo para el inicio del curso 25/26. Hasta ese momento el primer ciclo de la ESO, se ofertará en las instalaciones del colegio.



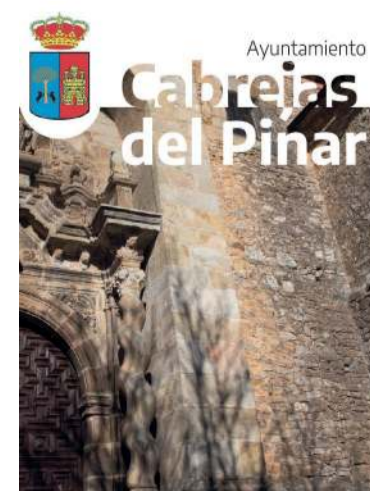
Estudio, control y prevención de **TODO** tipo de **PLAGAS**



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

www.serbiam.com - 637 548 459

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



NOTICIAS

ONDARA PODRÍA COMENZAR A PRODUCIR CANNABIS

La entidad deberá verificar un cliente canadiense interesado en las nuevas variedades en las que se invirtió para la planta de Garray.



Primera edición del Covaleda Fest

Habrá que esperar un año más para celebrar el Covaleda Fest

El motivo de esta suspensión se ha debido, nuevamente, a la falta de financiación por parte de las administraciones públicas. Plantean julio de 2025 para celebrarlo.

ITZIAR ORTEGA

Según ha informado la organización del Covaleda Fest, este 2024 tampoco se celebrará el festival en el municipio.

Todo, a pesar del anunciado regreso en mayo de 2023, momento previo a las elecciones municipales de julio del año pasado cuando, desde el Con-

sistorio, aseguraban que la segunda edición iba a salir adelante.

Ahora, con todo su pesar, la realidad es otra, pues desde el Ayuntamiento afirman que la búsqueda de financiación no ha sido la esperada. “Hemos tenido contactos con posibles patrocinadores que al final no han entrado y

ahora estamos en negociación con otros, pero se nos ha echado el tiempo encima y no vamos a poder celebrarlo”, lamentan.

Aún así, desde la organización no se dan por vencidos y plantean como posible fecha la primera quincena de julio para celebrar el Covaleda Fest 2025.

Amenazados con la “expulsión del mercado laboral” en Soria

Piden ayuda al Procurador del Común para que la Junta cumpla sus obligaciones y “establezca su empleo”, según marca la ley estatal y la directiva europea.

ENCARNA MUÑOZ

Los trabajadores temporales públicos de la provincia acuden al Procurador del Común para evitar su “expulsión del mercado laboral”. Exigen a la Junta de Castilla y León que cumpla sus obligaciones y “convoque las plazas correspondientes, según las leyes estatales”, para estabilizar los empleos de personas que “han dedicado toda su vida a la administración”.

María Dolores García, presidenta de la Plataforma de Trabajadores Temporales Públicos de Castilla y León, explica en declaraciones para Soria Noticias que esta es una situación que afecta a unas 2.000 personas en la provincia. El 70% son mujeres mayores de 55 años que

ocupan puestos de escasa cualificación. Por ello, esto es un problema laboral pero también social, porque de ser expulsadas de la administración “acabarán también fuera del mercado laboral, sin cotizar los últimos años y cobrando subsidios de desempleo”, refiere García.

La presidenta insiste en que su petición se dirige a que “se cumpla la directiva europea y se de estabilidad en el empleo a esa gente”. Aclara que su intención “no es que se les convierta en funcionarios de carrera, ni que los hagan laborales fijos igual que quienes aprueben una oposición”. Puntualiza que se puede buscar otras fórmulas como “una categoría a extinguir”, es decir, mantener un puesto hasta la jubilación.

San Esteban cambia de alcalde

Un pleno extraordinario sirvió para proclamar a Daniel García tras la dimisión de Luis Ángel Martín.

ENCARNA MUÑOZ

Con seis votos a favor, Daniel García era elegido nuevo alcalde de San Esteban de Gormaz. Sucedió en un pleno extraordinario convocado

tras la dimisión de su predecesor en el cargo, Luis Ángel Martín, que por motivos profesionales da un paso atrás sin abandonar el equipo de gobierno.

García se compromete

tió a “enfocarse en las personas” durante los próximos tres años y medio. Prometió esfuerzo para “crear vivienda, trabajo, dar servicios de calidad y atraer y retener el talento”. El nuevo alcalde recordaba que llegó a San Esteban en 2009 y, desde entonces, ha visto el pueblo “languidecer”. Para “volver a ser aquel San Esteban de 2009” aseguró que “daremos todo de nosotros”.



Daniel García toma posesión del cargo de alcalde.

NOTICIAS BREVES

Energía renovable

La Diputación dota a sus 2 residencias y al museo de Cuevas de Soria con renovables.

Hidrógeno verde

Una empresa prevé la producción de 37.500 toneladas de hidrógeno verde en Almazán.

Posible plaga de topillos

Castilla y León prepara medidas ante una posible plaga de topillos en primavera.

Trabajos silvícolas

11 municipios sorianos se beneficiarán con trabajos silvícolas por importe de 3 M€.

Planta de purines

Solicitan habilitar la planta de purines de Ágreda para la producción de biogás.

Observatorio de Borobia

Iniciados los primeros trámites para transformar el observatorio en planetario.






TU APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE SORIA

ABONO DIURNO 65,00€/MES <small>(21% IVA incluido)</small>	ABONO 24 HORAS 80,00€/MES <small>(21% IVA incluido)</small>
---	---

BRILLA CON NUESTROS LAVADOS DE COCHE

LAVADO MANUAL DESDE 30€ <small>Bajo cita previa (IVA incluido)</small>	AUTOLAVADO DESDE 1€ <small>Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)</small>
--	--

975 22 17 82

CAMPO

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS A PRECIOS RAZONABLES

Copiso recuerda que los avances tecnológicos y la innovación ayudarán a la producción efectiva de alimentos para la sociedad.

Planta fotovoltaica instalada en las naves de almacenamiento del complejo industrial de Valcorba



3.325 placas solares para autoconsumo

La cooperativa COPISO continúa con su compromiso de fomentar la sostenibilidad energética. Una planta fotovoltaica de 1760 Kwp aporta del autoconsumo eléctrico en Valcorba.

SORIA NOTICIAS

La cooperativa COPISO ha instalado una planta fotovoltaica de 1760 Kwp para autoconsumo de electricidad en el complejo de Valcorba. Con este proyecto, la entidad soriana continúa su compromiso con la sostenibilidad y el aprovechamiento de energías renovables. La energía anual que produce son

2.105.000 Kw/h, que es el 28% de lo que se consume. En verano, ese porcentaje puede aumentar hasta el 50%.

La planta solar fotovoltaica abastece todo el complejo industrial de Valcorba. Es decir, los talleres y oficinas, fábrica, almacenes, gasocentro o lavaderos de camiones.

La inversión total realizada es de 955.252€, y se solicitó una ayuda de

110.968,80€. Se han aprovechado las cubiertas de los almacenes de cereal para la instalación de

Produce entre el 30 y el 50% de la electricidad que se consume

las placas, que abarcan una superficie de 13.717 metros cuadrados. En total, se han instalado 3.325 paneles de 540 W, y se han colocado 18 inversores (17 de 100 Kw y uno de 60 Kw). La planta se divide en dos parques fotovoltaicos.

El proyecto está acogido al programa de incentivos ligados al autoconsumo y almacenamiento, con fuentes energía renovables. Su marco es el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, financiado por la Unión Europea-NextGenerationEU.

El suministro eléctrico a la parcela de Valcorba se realiza en alta tensión. Llega a través de un centro de 45 KV propiedad de I-DE, para luego dar suministro a una subes-

tación transformadora de 45/20 KV particular. Para poder evacuar la electricidad generada por las placas se han instalado 2 centros de transformación de 1250 KVAs.

Esta instalación supone un paso importante en el compromiso de COPISO por la sostenibilidad y la utilización de energías renovables, que se van incorporando progresivamente.

Este aprovechamiento de la luz solar para producir electricidad, que se usa en el complejo industrial de Valcorba, se suma a la utilización de la biomasa en la fábrica de piensos, desde su puesta en marcha en el año 2015. Para ello, se instaló una gran caldera que se alimenta con asfilla procedente, mayor-

mente, de los pinares de la provincia.

Con la colocación de las primeras calderas de biomasa en las granjas para producir el calor que permite calentar esas instalaciones -hace una quincena de años-comenzó una apuesta por la sostenibilidad energética y la sustitución de los combustibles fósiles que continúa con la incorporación de las últimas tecnologías.

PURITERMIA

Así, COPISO está incorporando ya la climatización que ofrece la puritermia en sus nuevas granjas porcinas. Se trata de una alternativa energética que extrae el calor de las fosas de purín para calefacción, a través de una instalación de geo-



Ayuntamiento de
ÁGREDA



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



Ayuntamiento
Dinuero de la Sierra

CAMPO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

La entidad agraria soriana, comprometida con los objetivos sostenibles de la Organización de Naciones Unidas (ONU).

termia. Es una energía limpia y renovable que reduce considerablemente las emisiones.

Conseguir el aprovechamiento del purín -eliminando sus efectos perjudiciales en el medio ambiente- es uno de los retos que tiene el sector porcino, en el que se está consiguiendo grandes avances. Un objetivo en el que la cooperativa está muy comprometida.

BIOMETANO

Por ejemplo, el pasado 27 de octubre, las empresas y entidades que conforman el proyecto LIFE Smart Agromobility, entre las que está COPISO, dieron a conocer ante instituciones, empresas y profesionales de la agricultura y la ganadería, una iniciativa que busca demostrar la viabilidad del tratamiento de purines para producir gas

Apuesta por la valorización y utilización de las deyecciones ganaderas

biometano para combustible de vehículos.

Para ello, se ha creado una planta experimental en la granja de Sauquillo de Boñices. El enfoque innovador de esta propuesta es la producción de biometano por digestión anaerobia, con la utilización de microalgas. El proceso también obtiene digestato que sirve para biofertilizante.

Precisamente, COPISO tiene en marcha un



Caldera de biomasa para calentar agua en la fábrica de pienso.



Astillas para biomasa y el surtidor de gas biometano colocado en la granja de Sauquillo de Boñices.

programa de fertilización orgánica sostenible para cultivos de secano y regadío en la provincia de Soria, mediante el empleo de diferentes tipos de purín. El uso de abonos orgánicos permite reducir los fertilizantes minerales y químicos que se emplean en la ac-

tualidad. Su periodo de ejecución finaliza el 31 de diciembre de 2025.

Este programa, llamado Fertiso, que se presentó en el segundo Foro de Bioeconomía de Castilla y León, en octubre de 2023, finaliza el 31 de diciembre de 2025.

Antes, COPISO había

liderado otra iniciativa, el proyecto Life Smart Fertirrigation (2015-2019), que demostró los beneficios económicos y ambientales de la fertilización orgánica líquida, con una mayor producción en las hectáreas de regadío utilizadas en la zona de Almazán.



Excelencia en la producción porcina

El Grupo COPISO (que incluye Icpor Soria y Sinova Pork) gestiona 28 granjas de cerdas madres, bien sea en propiedad o, sobre todo, en integración, que suman un total de 46.000 cerdas. Entre ellas, hay dos granjas de selección genética, una de las cuales aporta cerdas abuelas a Europa. Asimismo, la cooperativa gestiona un total de 209 cebaderos, con 520.000 plazas. Para entender mejor la importancia de la actividad porcina de este grupo, que es un referente nacional e internacional, basta recordar que los cerdos vendidos durante el año 2023 fueron 927.479.

La red productiva suma en total 237 granjas, en instalaciones modernas que cumplen con las máximas exigencias de controles medioambientales, de bienestar animal, de sanidad y de higiene, tanto para la

producción de lechones como para cebaderos, completando así todo el proceso productivo.

La cooperativa soriana cuenta con un programa muy exigente para evaluar la selección genética, la alimentación o el manejo en las granjas. Un programa que está auditado por la reconocida empresa OCA Global, que asegura con su certificado de trazabilidad la correcta gestión de esa producción. Asimismo, cuenta con el reconocimiento de Welfair de bienestar animal. COPISO aglutina alrededor del 45% de la actividad agraria y ganadera de la provincia, y supone un motor económico que genera unos 3.000 empleos directos e indirectos. El modelo cooperativo circular de COPISO destaca por aglutinar y complementar la producción agrícola y ganadera, logrando una gestión de excelencia.



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

Teléfono: 975 22 05 28

CELTÍBERAS, EJEMPLO DE SUPERACIÓN



Las Celtíberas comenzarán la competición el 27 y 28 de abril. Las siguientes jornadas tendrán lugar el primer y el tercer fin de semana de mayo.

Las sorianas han logrado numerosos ascensos desde 2018. Tras llegar a la máxima categoría del atletismo nacional, las moradas luchan por la permanencia y por obtener recursos económicos para subsistir.

■ PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Soria sigue siendo la resistencia del atletismo nacional e internacional. A pesar de su población y de sus pocos recursos económicos, la provincia cuenta con atletas y equipos de primer nivel que llevan su nombre a lo más alto. Precisamente, en esa terna se encuentran Las Celtíberas. Esta

escuadra femenina, fundada en 2018, no ha parado de subir categorías hasta conseguir en 2022 el ascenso a División de Honor (máxima categoría nacional).

INICIOS

Lo que parecía un sueño, se hizo realidad el 11 de junio de hace dos temporadas en La Nucía (Alicante). Aquella

mañana se hizo justicia al trabajo de numerosas atletas y directivas que llevaban dejándose la piel desde el primer día para que este proyecto saliera adelante.

Una de las que empujó desde el principio fue su actual presidenta y capitana, Raquel Álvarez. Con un currículum envidiable en salto de altura, la atleta ha sido una de

las piezas clave en el crecimiento de la entidad. “Me gusta decir que nos ha ocurrido lo mismo que le pasó al Numancia. Ahora mismo, estamos jugando contra el F.C. Barcelona o el Real Madrid. Para nosotras es algo increíble”, manifiesta. Junto a ella, Nahikari Acebo llegó hace 5 años procedente de Vitoria para involucrarse en una iniciativa que “era muy ambiciosa y en la que pensaba que podía echar una mano”. Con esa ilusión, “la multifuncio-

nes” del equipo explica que todavía sigue en una nube por todo lo que han alcanzado en estas campañas tan exitosas.

No obstante, tanto ella

Una oportunidad única de presenciar deporte de primer nivel

como su fiel escudera, Álvarez, reconocen que todavía queda mucho trabajo para que los sorianos conozcan “el tesoro” que existe en la ciudad: “La gente es cada vez más consciente de lo que tiene con nosotras, aunque nos falta un poco de tirón. Entiendo que sea difícil porque son muchas pruebas diferentes a la que se les tarda en pillar el puntillo. Solo les pedimos que sepan lo que tienen y que nos ayuden a conservarlo”.

TECHO

A pesar de todos estos logros, Las Celtíberas tienen un sabor agridulce. Hace apenas un mes, varias de sus integrantes dieron una rueda de prensa en la que indicaban que necesitan más ayudas de las instituciones públicas para poder subsistir. Sin apenas cambios en las últimas semanas, las guerreras del CAEP vuelven a pedir a todas las administraciones que se involucren, “porque en estos momentos estamos capeando el temporal como podemos”.

Sin la certeza de saber si van a poder aguantar un año más en estas condiciones, las sorianas intentan suplir la falta de dinero con afecto, cariño y cercanía. Aún con un presupuesto de 60.000 euros, infinitamente menor a otros de la categoría que rondan los 500.000, numerosas atletas se ponen en contacto con ellas para for-

CONSTRUCTO, S.A.

LAS MEJORES MARCAS

EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS

Placo
Keraben
weber
KERAKOLL
cerámica
apocel
TAU
CERAMICA

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

Ayuntamiento de

ALMAZÁN

CENTRO MÉDICO PAMA

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

CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET
CONDUCCIÓN Y PERMISOS DE ARMAS,
OFTALMOLOGÍA, OTORRINOLARINGOLOGÍA,
TRAUMA, GINECOLOGÍA, UROLOGÍA,
PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,
FISIOTERAPIA

DEPORTE



UNA ESTRELLA LES GUÍA DESDE EL CIELO

El pasado 22 de enero falleció a los 23 años la atleta de Las Celtíberas, Alba Cebrián, en Castellón. Su recuerdo jamás caerá en el olvido.

Las moradas se han quedado a tan solo un puesto de participar en febrero en la Copa de la Reina de Antequera.
FOTOS: MARÍA FERRER



mar parte de esta familia. Para levantar este interés entre las profesionales del atletismo, también es muy importante el contar con unas instalaciones como las del CAEP (numerosas integrantes del equipo también llevan a cabo sus entrena-

Para poder entregarles la recompensa que se merecen, la directiva tiene que poner en muchas ocasiones dinero de sus propios bolsillos o esperar a que les ingresen las subvenciones.

CURSO ILUSIONANTE

Independientemente de todos los reveses que están sufriendo, las chicas de Las Celtíberas aguardan con ilusión su segunda temporada en División de Honor. Tras el gran papel del curso pasado, las moradas se han reforzado este verano con el reto de conseguir la salvación con solvencia, en una competición en la que participan 16 equipos, alguno de ellos de la talla del Playas del Castellón (segundas clasificadas del año pasado con un millón de euros de presupuesto).

Con la misión de plantar cara a esos trasatlánticos, las sorianas disfrutaban entre sus filas de atletas como Andrea



Jiménez, Ana Carrasco o Carmen Sánchez, además de con una Raquel Álvarez que es historia viva de este deporte. “Muchas veces no la contamos porque es de aquí. Le decimos en broma que está medio retirada, pero ahí sigue tirando del carro”, expresan entre risas Nahikari Acebo y Óscar Caso.

Asimismo, Las Celtíberas cuidan muy bien de su cantera. Para completar el roster para las 18 pruebas que se disputan en cada jornada, las sorianas necesitan

tener a unas 40 deportistas disponibles (en total, 60 integrantes forman el club). Por ello, es muy importante fomentar este deporte entre las jóvenes de la provincia. En estos momentos, la entidad cuenta con atletas de la capital, de Covalada o de Valdeavellano de Tera que son “muy importantes para darnos a conocer en todos los rincones”.

Además, también llegan promesas de esta práctica de otras zonas, como Natalia Mazariegos. A sus 18 años, esta palentina se estrena en un combinado en el que “tendré la oportunidad de competir con las mejores y de mejorar a nivel individual”. Con esta mezcla de juventud y veteranía, la escuadra soriana intentará seguir haciendo historia en División de Honor, al tiempo que no parará de trabajar para encontrar los apoyos económicos que necesita para subsistir en la élite nacional.



“Solo pedimos que sepan valorar lo que tienen en Soria con nosotras”

mientos en Madrid y en Valladolid). “Las tratamos lo mejor que podemos y eso nos permite tener entre nuestras filas a campeonas de España y a internacionales que se merecen premios dignos”, apunta el directivo Óscar Caso.



OCIO Y DEPORTE NO INDUSTRIAL

Camino de la Piñorra Nº4 / 42004 / SORIA
605843030 / 646587398
lanaveocioydeporte@gmail.com

HORARIOS DE APERTURA

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

ACTIVIDADES

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



La Nave Ocio Y Deporte No Industrial



@lanaveocioydeporte



@LaNaveSoria

4 FORTALEZA DE GORMAZ

Un espectacular testigo del pasado bélico de la provincia de Soria

ESTE MES

REDESCUBRI

La muralla sur de la fortaleza de Gormaz vigilando el río Duero
FOTOS: MARÍA FERRER



Acompáñame en un recorrido por uno de los monumentos más importantes para entender el pasado bélico de las tierras sorianas

Sobre un cerro vigía se yergue una fortaleza que mil años atrás protagonizó sueños y pesadillas. Testigo del paso de los hombres tras las leyendas de Almanzor y el Cid vio cómo, después de mil batallas, la tierra que ocupa abandonó las armas y, como consecuencia, la abandonó a ella. Ahora espera, ansiosa, visitas a las que poder contarles su historia.

La fortaleza de Gormaz fue mandada construir en el s. X por Al-Hakam II, segundo califa omeya de Córdoba, sobre una edificación preexistente. Durante la Reconquista, Gormaz era estratégico para el control de la frontera del Duero, vital para mantener Medinaceli de los reinos cristianos del norte. El general Galib fue el encargado de gestionar la construcción de la fortaleza entre los años 965 y 966. Tiene un perímetro amurallado de 1.200 m. adaptado al cerro sobre el que se eleva, 446 m. de longitud y 28

torres con terraza, almenas y saeteras. Los muros tenían 2 m. de anchura y hasta 10 m. de altura dependiendo de la zona.

Tras ser disputada durante un siglo, su conquista definitiva por parte de los cristianos se produjo en el 1059. Fue entonces cuando comenzó la construcción, a los pies del cerro, del pue-

Se trata de una construcción defensiva, no palaciega

blo de Gormaz, aunque se han encontrado en la zona asentamientos de la Edad del Bronce. Durante el reinado de los Reyes Católicos, en el s. XV, la fortaleza abandonó su carácter defensivo y pasó a ser una prisión.

Actualmente, lo que queda de Gormaz son ruinas consolidadas que

fueron declaradas Monumento Nacional en 1931. En 2023 recibió el Premio de Turismo de la Diputación de Soria.

DISPOSICIÓN

El alcázar es el área que más permite hacerse a la idea de cómo era la vida en el castillo. Nada más acceder se encuentra a la derecha, y su entrada está enmarcada por las torres de Almanzor y del homenaje. En él, se alojaban las personas notables y tenía funciones administrativas. Aunque se asienta sobre los restos del primer recinto árabe, este castillo fue modificado cuando Gormaz cayó en manos cristianas. Era el último reducto defensivo del castillo y contaba con una puerta (en el muro norte) para salidas discretas.

La entrada principal era la Puerta Califal, en el muro sur, que ahora es uno de los símbolos más representativos de la fortaleza. Fue el arco de herradura más grande que

se construyó durante el califato de Córdoba. Está formado por dos arcos, quedando entre ambos un espacio desde el que se podían lanzar proyectiles. Había dos puertas secundarias más, una en el norte y otra en el sur. En el interior del recinto amurallado, pero fuera del alcázar, se alojaban los soldados y el ganado y existía una alberca para almacenar agua. Las construcciones en esta

zona eran artesanales y no se han conservado.

VIGILANCIA

La altura de la fortaleza destaca sobre la llanura que la rodea, proporcionando unas excelentes condiciones de visibilidad que permitían controlar una de las rutas de acceso hacia el norte del Duero, y vigilar los castillos de la zona. Hacia el sur se puede divisar el sistema Central y hacia



Una imagen de la fortaleza de Gormaz coronando el cerro que se eleva, imponente, sobre la llanura.

ENDO SORIA

CALATAÑAZOR 5
 Hacer un viaje en el tiempo a la Soria de la Edad Media
PRÓXIMO NÚMERO



Gormaz, testigo de mil batallas

Sus muros esconden a simple vista cientos de anécdotas. La fortaleza sigue impresionando a todos aquellos que se atreven a pisar la llanura que vigila, como lleva haciendo ya más de 10 siglos.

cargo que podría haber tenido que ver con su destierro. Tras un ataque musulmán al pueblo de Gormaz, Díaz de Vivar orquestó una dura represalia en los territorios de la taifa de Toledo. Esta era entonces aliada estratégica del rey Alfonso VI, a quien el Cid no comunicó sus intenciones, algo que generó roces entre ambos. El castillo se menciona en el Cantar del Mio Cid.

Gormaz fue también uno de los objetos de disputa en la lucha de poder entre Almanzor y Galib, encargado de la construcción de la fortaleza y que era, además, su suegro. Se dice que tras la derrota de Galib, Almanzor tomó su cabeza como trofeo.

Aquellas relacionadas con su pasado bélico no son las únicas leyendas que la rodean. Cuando Gormaz era todavía árabe, Cristo se hizo pasar por un mendigo que pedía limosna y cobijo y, al no conseguirla, maldijo a sus habitantes: "Oh, tú, la inhospitalaria, hoy musulmana Gormaz,

30.000 vecinos tienes, en 30 te quedarás". Además, la edificación en sí no es ajena al misticismo. En los muros de su parte oeste pueden encontrarse estelas funerarias romanas e islámicas que buscaban espantar a los malos espíritus que rondaban la zona de noche.

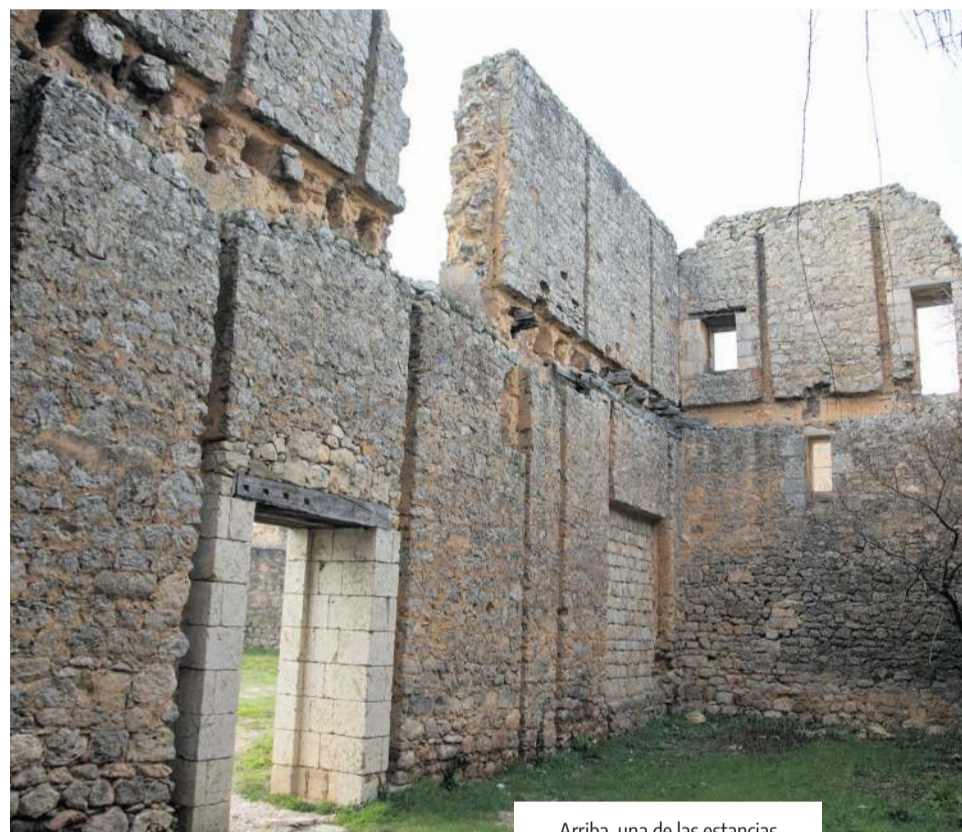
RECOMENDACIONES

El acceso a la fortaleza es gratuito y el recinto siempre está abierto.

Gormaz ofrecía una visibilidad estratégica para el califato

Para llegar será necesario dejar el coche en el aparcamiento designado y caminar unos 200 m. cuesta arriba hasta la entrada. Por ello, y para poder recorrer con comodidad todo el recinto, se recomienda acudir con calzado cómodo. No tiene que ser de montaña, pero es mejor que sea plano y aporte estabilidad. Se puede visitar durante cualquier época del año, aunque en invierno suele hacer frío y es importante la ropa de abrigo, y en verano hace calor y no hay muchas sombras, así que no estará de más ir protegido del sol con gorra y crema. La visita a la fortaleza requiere tiempo, como mínimo unos 30 minutos, aunque es mejor dedicarle una o dos horas para recorrer todos sus rincones.

La oferta hostelera en la zona es limitada, aunque en El Burgo de Osma,



Arriba, una de las estancias que se pueden visitar en el alcázar del castillo. Abajo, la Puerta Califal y las vistas desde la fortaleza.



COORDENADAS
 41° 29' 37.054" N
 3° 0' 27.822" O

CONSTRUCCIÓN
 En el siglo X, pero sufrió modificaciones en siglos posteriores.

APERTURA
 Está abierta 24 horas todos los días. La entrada es libre y gratuita.

ACCESOS
 El coche debe quedarse en el aparcamiento, a 200m de la entrada.



el norte, el Ibérico. Gormaz estaba integrado en un sistema de comunicación de atalayas y, mediante señales de humo, se podía transmitir un mensaje hasta Medinaceli en 45 minutos. Así, podían acabar con el factor sorpresa de cualquier incursión cristiana en territorio califal.

CURIOSIDADES

El Cid fue alcaide de Gormaz en el s. XI, un



+ de 100 Rutas

MÁS DE 100 RUTAS Y GUÍAS EN NUESTRA SECCIÓN DE TURISMO

OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

**VANESSA
GARCÍA**

Procuradora Soria ¡YA!

Palabra del año

El 27 de diciembre, la Fundación del Español Urgente (FundéuRAE) anunciaba que había elegido 'polarización' como su palabra de 2023.

Esta palabra expresa la idea de separación en dos bloques de posiciones u opiniones enfrentadas. Algo habitual en la política, pero también en el mundo del deporte, en los debates furibundos de las redes sociales y en cualquier espacio en el que el desacuerdo sea frecuente.

En mis casi dos años en las Cortes de Castilla y León, mis compañeros de Soria ¡YA! y yo tenemos que asistir al resultado de esta polarización que lo parte todo en dos, en un constante conmigo o contra mí que no beneficia a los ciudadanos a los que representamos, que no soluciona ningún problema, más bien al contrario. En nuestro parlamento autonómico se habla mucho, pero no se dice nada.

Esta división consigue que cualquier propuesta que no salga de la trinchera propia sea automáticamente rechazada y, a ser posible, ninguneada en medio de un sainete de escorzos, gestos, sobreactuaciones y faltas de respeto. Y el problema es que esto no sólo ocurre en las Cortes de Castilla y León, lo vemos en otros parlamentos, ayuntamientos, tertulias y en publicaciones "ocurrentes" de X. La clase política tradicional acepta la polarización como algo necesario, sin entender la irresponsabilidad de no rebajar el nivel de crispación al que estamos sometidos.

Cuando acabe el recién estrenado 2024 conoceremos la palabra seleccionada por la FundéuRAE para este año. Ojalá sea alguna que no denote separación, enfrentamiento, intolerancia, una palabra en positivo como acuerdo o concordia o pacto o diálogo o empatía o solidaridad o igualdad o convivencia,... Pero mucho me temo que, en este mundo peligrosamente absurdo que nos ha tocado vivir, son términos que están llamados a convertirse en arcaísmos, en palabras huecas con fecha de caducidad que ya no significarán nada. Espero equivocarme.

2024 ha comenzado pisando el acelerador. Mucha actualidad política para un primer mes del año, en el que a las grandes estructuras administrativas les suele costar coger ritmo tras el parón de las Navidades. Pero este mes de enero en Soria hemos tenido una visita del presidente de la Junta, promesas de buenas intenciones sin casi pedir las por parte del Gobierno de España, y a los trabajadores municipales del Ayuntamiento en pie de guerra por la gestión de personal. Todo ello, coronado con una linda nevada que desató una borrasca política de dos días en la capital por la gestión de la misma.

Sorprendió José Antonio Santano, secretario de Estado de Transportes en el nuevo Ministerio 'de Fomento' del pucelano Óscar Puente. En una visita a Soria para conocer el avance de las obras de las travesías, puso sobre la mesa la electrificación de la línea férrea entre Soria y Madrid. Un viejo anhelo que parecía olvidado después de que la inversión de 75M€ para mejorar el trazado llevada a cabo en los dos últimos años quedase olvidada. Esta actualización, que costaría otro tanto, sería una

LA CARTA DEL DIRECTOR

Un enero trepidante

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

buena noticia, y desde el Ministerio aseguraron que los primeros pasos se van a empezar a dar este mismo año. Mientras sale o no, es necesario que el Ejecutivo 'apriete' a Renfe y Adif, para mejorar el servicio otorgándole más prioridad y menos paradas en la entrada a Madrid para recortar tiempo, y planteando un nuevo servicio que optimice los horarios.

También relacionada con las infraestructuras de transporte, estuvo la visita del presidente de la Junta de Castilla y León a una estación de autobuses que luce como nueva tras una inversión de más de 4M€. Alfonso Fernández Mañueco destacó la apuesta del Ejecutivo autonómico por las tecnologías, para mejorar el servicio de transportes por carreteras y el papel del servicio a la

demanda para conectar el mundo rural. Tiene la Junta ahora el reto de dar utilidad a los nuevos y modernos espacios ocupados en la estación, y que nunca más vuelva a tener el aura degradante que gastan las estaciones abandonadas. Por cierto, que se ha aficionado Mañueco a venir a Soria, ya sea al hospital o a la estación, y no atender preguntas de los medios. Mal ahí por su parte, todo hay que decirlo.

Ya de consumo interno queda la bronca por la gestión de la nevada en la capital. Que nieve un viernes por la tarde no es de regocijo para los que nos toca trabajar por culpa del blanco elemento. El Ayuntamiento dice que puso todos los elementos a su alcance, pero si esto es así, o hay que organizarlos mejor o hay que poner más medios. También en 'la Casa' están en pie de guerra los trabajadores municipales, cuyo comité de empresa ha denunciado la 'privatización' de los puestos de trabajo y la "falta de voluntad política" para cumplir los compromisos con el personal. La Relación de Puestos de Trabajo, un documento que se debería actualizar cada año y que no se toca desde 2015, no puede esperar más. Y no hay excusas.

“Año de nieves, año de bienes”

El refrán del mes

“



LA QUINTA COLUMNA

Sin personal, no hay servicio

Patxi Irigoyen

Soriano

enorme por resolver. Su falta de ejecución en política de personal ha llevado a la institución municipal a tener un auténtico cuadro en casi todos los servicios que presta. Desde los mostradores del propio edificio en la plaza Mayor, hasta cualquiera de los despachos que ocupan a lo largo de la ciudad los centros cívicos, las aulas, el almacén municipal o la policía municipal.

Que tengan que hacer, en materia de personal, consolidaciones de empleo porque no se han ejecutado tras las distintas ofertas de empleo público los procesos selectivos correspondientes, cuando menos, punible. Que la empresa privada no pueda ejecutar contratos con duración superior a tres años, cuando las empresas públicas dichos contratos los realizan con duraciones de cinco, siete, ocho, diez o más años, llega a ser delictivo; y eso que hay situaciones que se contemplan y que inciden en este tipo de contratos, es cierto. Pero son uno de cada mil, y no al contrario.

La política de personal es, en la empresa, una de las principales actuaciones. Los trabajadores encuentran

su adecuada estabilidad no sólo por el capítulo económico, sino también, e incluso en mayor proporción, por la actitud de quien les dirige, por la empatía de sus responsables, y sobre todo por el respaldo de sus superiores en todas y cada una de sus actuaciones.

El empleo público exige, cuando menos, actitud. Y eso se presupone en todos y cada uno de los trabajadores que lo desarrollan.

Todos los años, tras la aprobación de los presupuestos de cada institución pública, ha de ser desarrollada la Oferta de Empleo, que marca las necesidades de personal. Si la programación es lógica, adecuada y salva las excepciones -que también las hay-, no hay más explicaciones que dar. Las administraciones habrían de ser, cuando menos, transparentes y puntuales a la hora de poner en marcha sus procesos selectivos. Y de ello no tienen la culpa ni los que superan los ejercicios, ni los que adquieren las plazas. O al menos, no todos. Por ello hay que ser puntuales, cumplidores, y pulcros cuando se habla de seleccionar empleados públicos.

OPINIÓN

EL ACENTO

Educación con mayúsculas

La educación siempre es sinónimo de progreso social. Invertir en políticas educativas a la vanguardia de la digitalización y en nuevas tecnologías, a la par que ga-



ALEJANDRO RAMOS

Profesor universitario y secretario de NNGG Soria

rantizar la calidad en materias básicas como la comprensión lectora, las matemáticas o las ciencias, debería convertirse en una política prioritaria.

No es por azar que Castilla y León siempre esté en lo más alto de calidad, según el Informe Pisa, recientemente publicado, donde se evalúa el rendimiento académico del alumnado de 15 y 16 años de ochenta países. Este resultado se basa en saber conjugar en las aulas la innovación pedagógica adaptada a las necesidades de los estudiantes, fomentando la equidad y la igualdad de oportunidades con independencia del nivel de renta de las familias. Frente al modelo de éxito de Castilla y León, Sánchez anuncia un paquete de 500 millones de euros en Lengua y Matemáticas, con lo que está reconociendo expresamente el fracaso del sistema educativo a nivel nacional.

Sin duda, una de las medidas más gravosas a la que se enfrenan los estudian-

tes, es la falta de acuerdo para generar una prueba de acceso a la universidad única en todo el territorio. En ese momento tan delicado, donde muchos jóvenes decidimos nuestro futuro laboral, no es comprensible que existan diferencias de nivel en función de donde vivamos. El criterio de acceso debería ser ejemplo de igualdad de oportunidades y, en cualquier caso, no perjudicar a las comunidades que más alta calidad exigen a sus estudiantes.

En definitiva, la educación tiene que ser un pilar fundamental en nuestra sociedad. Apostar por tener los mejores docentes posibles y las tecnologías más avanzadas son los pasos a seguir para que las próximas generaciones de ciudadanos gocen de un nivel de vida adecuado y desarrollado.



EL PESO DE LAS PALABRAS

EDER GARCÍA

Concejal socialista

Hachazo en educación

El día a día como concejal del Ayuntamiento de Soria supone una serie de tareas que, pese a ser menos visibles para la ciudadanía en general, son importantes para cumplir con nuestra labor. Una de ellas es participar, como parte de la comunidad educativa, en la celebración de los Consejos Escolares que se celebran regularmente en los diferentes centros de nuestra ciudad.

En fechas recientes asistí a uno de estos Consejos en un instituto. Para mi sorpresa, en la dación de cuentas sobre el ejercicio económico del año 23, se nos informó de que la Junta había recortado de forma unilateral cerca de un 40% el presupuesto destinado al funcionamiento del propio centro.

Un hachazo realizado de la peor forma posible: se hace una transferencia en la primera mitad del año en fechas y cantidades similares a las de años anteriores, para luego avisar en otoño de que no se iba a realizar la habitual segunda transferencia. Todo ello para sorpresa del equipo directivo y menoscabando su capacidad organizativa.

En este instituto en concreto tenían -gracias a su buena gestión- algún remanente que ha servido para paliar el recorte inesperado y, desde mi punto de vista, injustificado, de la administración autonómica. Esta financiación sirve para pagar la luz, calefacción o los suministros, entre otras cosas. ¿Cómo ha afectado esta merma de los recursos a otros centros?

La Junta de Castilla y León, gestionada desde antes de que yo naciera por el PP, saca pecho de la calidad de la educación en nuestra autonomía olvidándose cuando se cuelga las medallas del papel de alumnado, familias, docentes y también entidades locales, quienes hacen mucho más que colaborar en esta área. Viendo algunas noticias y medidas recientes, está claro que esa calidad es, en muchas ocasiones, a pesar de la Junta. Debemos exigir explicaciones sobre este recorte y que no se repita para este año. Mientras tanto, los centros arrancan este 2024 con incertidumbre total.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

Invisibles

Quiero aprovechar estas líneas que me ofrece Soria Noticias para despedirnos de todos los sorianos. Lo hago en mi nombre y en el de Sara López. Pensaba que no llegaría este momento, pero lamentablemente se han cumplido los peores presagios: los votantes sorianos de VOX se han convertido en invisibles.

Allá por mayo de 2023, cuando se celebraron las elecciones municipales, y al menos por aquello de la obligación, este portavoz del Grupo Municipal VOX en el Ayuntamiento - entonces candidato a la Alcaldía de Soria- acudía a algún plató de televisión y a los estudios de



FERNANDO CASTILLO

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

las cadenas radiofónicas, aunque ya entonces algunos retorcían la ley para esgrimir "razones" de peso para acallar nuestra voz. Desde entonces, ¡nada menos que 9 meses después de ser elegido por los sorianos! Ni una llamada para una opinión, una entrevista o una columna..., tan solo las ruedas de prensa. Ha tenido que montarse un lío con la nevada para que requirieran mi presencia en un canal de televisión para opinar acerca de lo que ya he denunciado

como una gestión muy deficiente del Ayuntamiento en cuanto a que la nevada se produjo de día y se debería haber evitado, al menos en parte, el estado caótico en que quedó la ciudad.

¿Acaso no interesan los argumentos de los sorianos que nos votan para hablar de impuestos, urbanismo, presupuestos, de los nefastos efectos de la Ley de Amnistía para Soria..., etc.? Solo hay dos razones posibles: la decisión propia o la imposición ajena de silenciar. En cualquier caso, suponen una restricción del derecho de expresión y libertad de opinión de los sorianos que nos eligieron, y un menosprecio hacia ellos habida cuenta de que los medios de comunicación tienen la responsabilidad y la obligación de hacer efectiva la democracia y el pluralismo político.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

**ENRIQUE
RUBIO**

Desde Berlanga

Gimnasia cultural

El comienzo del año es siempre un buen momento para empezar a realizar nuevos propósitos o retomar algunos que no cuajaron en su día, y muchas veces hay que intentarlo en el tiempo de siembra del mes de febrero.

No sé si viene dado por el sentido de culpabilidad tras los empachos de las pasadas fiestas navideñas, pero quiero pensar, más bien, que se debe a ese “mens sana in corpore sano” que cultivaron los antiguos. En cualquier caso, en este periplo del primer trimestre del año, el número de personas que se apunta a los gimnasios crece exponencialmente, así como el de aquellos que practican deporte al aire libre, ya caigan chuzos de punta, como suele ser normal en esta época, o disfrutemos de las temperaturas atípicamente elevadas que se han marcado últimamente en los mercurios, cifras más cercanas al verano, ya que nos han dejado las máximas históricas desde hace más de 80 años y han hecho que el campo y los animales hayan estado un poco despistados estos días. Aunque, por suerte, algunos agricultores han podido realizar tareas pendientes de cosecha de los girasoles rezagados, y de siembra de cebadas tardías que se han convertido en tempranas o, al revés, pues como siempre, en el campo, se está a merced del tiempo y, de vez en cuando, da vacaciones forzadas, en las que es obligatorio hacer un ejercicio de paciencia teniendo que ejercitar la relajación más que en una clase de yoga después de hacer “baddaha hasta sirsasana”.

Pero me voy del tema, y no era la idea de hablar de la meteorología sino del deporte y el culto al cuerpo, ahora que los usos y modos de vida no tienen que ver con los que las antiguas costumbres tenían intrínsecas, como el ‘crossFit rural’ que suponen los bien llamados ‘deportes de invierno’, sí, esos de preparar la leña para calentar los hogares, con sus tres vuelcos como un buen cocido: cortar, guardar y quemar, los cuales despiertan un hambre de toma pan y moja...



Por supuesto, no voy a ser yo el que diga que es mejor trabajar que hacer deporte, pero sí que la necesidad de ejercitar los músculos es una realidad que sufren, sobre todo, aquellos que tienen trabajos sedentarios y luego andan mirando en la aplicación del móvil si han llegado al mínimo de pasos. Recuerdo a muchas personas con las que me he cruzado a lo largo de mis años, de anchas espaldas ejercita-

sona de amplia cultura y reconocida elegancia, además de para mí muy respetada, reflexionó en una conversación que compartimos. Decía algo así: “Cuidarse para los demás puede hacer que gustemos (aunque sea fomentando la banalidad), pero cuidarse para sí mismo hace atractivo, pues hace aflorar la autenticidad”.

Y aquí es donde quería llegar yo, a la esencia de esta tierra en la que nos sen-

“Cuidarse para los demás puede hacer que gustemos, pero cuidarse para sí mismo hace atractivo, pues hace aflorar la autenticidad”

das a golpe de trabajo que usaban las vacaciones para descansar.

En estos tiempos donde los cuerpos tienen que ser homogéneamente perfectos, en un canon de belleza prefijada, cubiertos después de las últimas tendencias de la temporada primavera-verano, recuerdo lo que una per-

sona orgullosos de pertenecer, y quizá nos estamos esforzando en cuidarla para gustar a los demás y no en cuidarla para nosotros mismos, manteniendo la autenticidad que la hace singular.

Nuestra provincia se ha cuidado siempre a sí misma, durante siglos, a lo largo de adversidades y venturas.

Nuestros pueblos se han cuidado tanto como nos hemos cuidado nosotros mismos para habitarlos, se han hecho atractivos por la esencia auténtica que guardan, esa que quiere cuidarse a sí misma, pues es lo mejor que tiene, lo mejor que tenemos. Si mantenemos nuestro orgullo de pertenecer a esta tierra y la cuidamos, nuestra provincia tendrá la atracción que su belleza interior atesora. Ahora que aún resuenan los paloteos guerreros de raíz celtibérica de Casarejos, o los de las once danzas de San Leonardo, vemos el más claro ejemplo del fruto de cuidarnos para nosotros, en esa atracción magnética que año tras año atrae, mientras otras fiestas se han trasladado a las fechas estivales, hecho que sin duda gusta a mucha gente.

Así pues, Candelas, San Blas, Aguedas o Carnavales entre muchas otras del calendario de celebraciones de la provincia, inseparables de nuestro patrimonio material, son parte de ese cuerpo soriano que debemos de cuidar, no para gustar a los demás sino para estar satisfechos con nosotros mismos, demostrando que nos cuidamos para gozar de buena salud muchos años.

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:
Itziar Ortega
Pedro Lafuente
Ana Barbero
Patxi Veramendi
Pedro Calavia

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

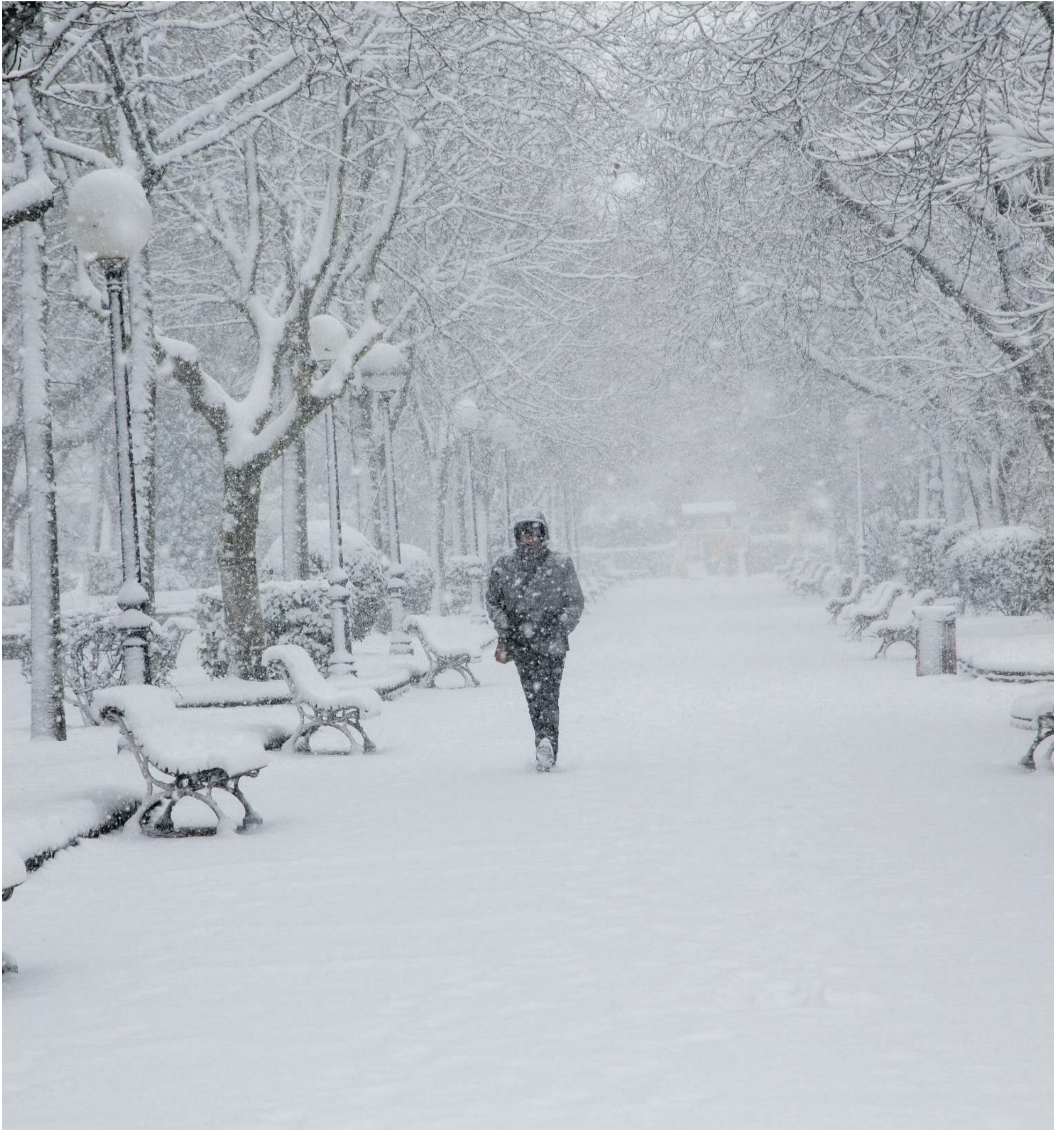
Departamento Técnico:
Jesús J. Esteras
jesteras@sorianoticias.com
 Diseño y maquetación:
María Sierra
 Fotografía:
María Ferrer

FOTO DEL MES



María Ferrer

Enero ha sido un mes de extremos climatológicos, se registró la máxima histórica de 20,6 grados, mínimas de -9 y una gran nevada



CLASIFICADOS

EMPLEO

SE BUSCA CAMARERO/A para Disco Bar Green. Buen ambiente. Jornada completa y con ganas de trabajar. Tel. 678 764 772

SE BUSCA CAMARERO/A para Café Teatro Ávalon. Buen ambiente. Jornada completa y con ganas de trabajar. Tel. 678 764 772

SE OFRECE. Señora seria y responsable busca trabajo de limpieza por horas y cuidado personal mayores. Tel. 626 834 370

JARDINERÍA Ramón Díaz. Se hacen trabajos de jardinería en general, de limpieza de pinares 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

SE VENDE piso seminuevo C/ Castilla la Mancha, zona de Pajaritos. 2 habitaciones, 2 baños completos, cocina, salón, plaza de garaje y trastero. Todo exterior, totalmente amueblado. Tel. 699 075 695

SE VENDE solar urbano de 119 m2 a 10 minutos de Soria. 2.000 €. Tel. 659 868 050

GARAJES/TRASTEROS

SE ALQUILAN cocheras cerradas en distintas zonas de Soria. Tel. 659 630 725

LOCALES/NEGOCIOS

LICENCIA DE TAXI. Se traspasa licencia de taxi del Ayuntamiento de Soria (requisito fundamental llevar 3 años empadronado en Soria capital). Tel. 627 659 979

TRASPASO NEGOCIO DE CATERING con material de menaje, furgoneta y cartera de clientes (Soria). Precio a negociar. Tel. 605 064 517

SE ALQUILA/TRASPASA o vende gran bar-restaurante en pleno funcionamiento en Covaleda (Soria). Infórmate sin compromiso. María Tel. 637 049 100

SE TRASPASA licencia de taxi por jubilación. ¿Quieres ser tu propio jefe? Llámame. Tel. 620 000 222

MOTOR / CAMPO

SE VENDE OPEL Zafira año 2000. 225.000 km. En buen estado, ha dormido siempre en garaje. Tel. 659 868 050

VENDO FINCA con licencia para nave agrícola y ganadera de 6.000 m2 cerca de Soria. Tel. 619 607 814

SE ARRIENDAN fincas truferas a 30 km. de Soria. Tel. 600 661 160

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

SE VENDE leña de roble y carrasca seca barata. Tel. 608 437 679.

HUERTO EN Soria capital, se cede huerto si te gusta y quieres cultivar tus verduras. Tel. 619 726 645.

ARRIENDO TIERRAS con derechos de la región 4.1 Tel. 676 696 839

HOGAR

NECESITO muebles de cocina de segunda mano. Tel. 659 630 725

SE VENDEN rinconera clásica 90€, cinta de correr 300€, mesa de cocina 45€ y mueble de salón 190€. Tel. 659 630 891

VARIOS

COMPRO fotografías y tarjetas postales antiguas preferiblemente de Soria y provincia. Tomás 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.

GRAN OFERTA. Se vende ordenador seminuevo con pantalla full HD (resolución 1920x1200). Se acompaña auriculares nuevos a estrenar y una cámara de video (Resolución 24 mpx) nueva sin estrenar. Tel. 655 382 135.

VENDO LIBROS y revistas de temática Soriana En muy buen estado. Se pueden vender individualmente o en lote Tel. 627 707 352.

ENCUENTRA
TRABAJADORES

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



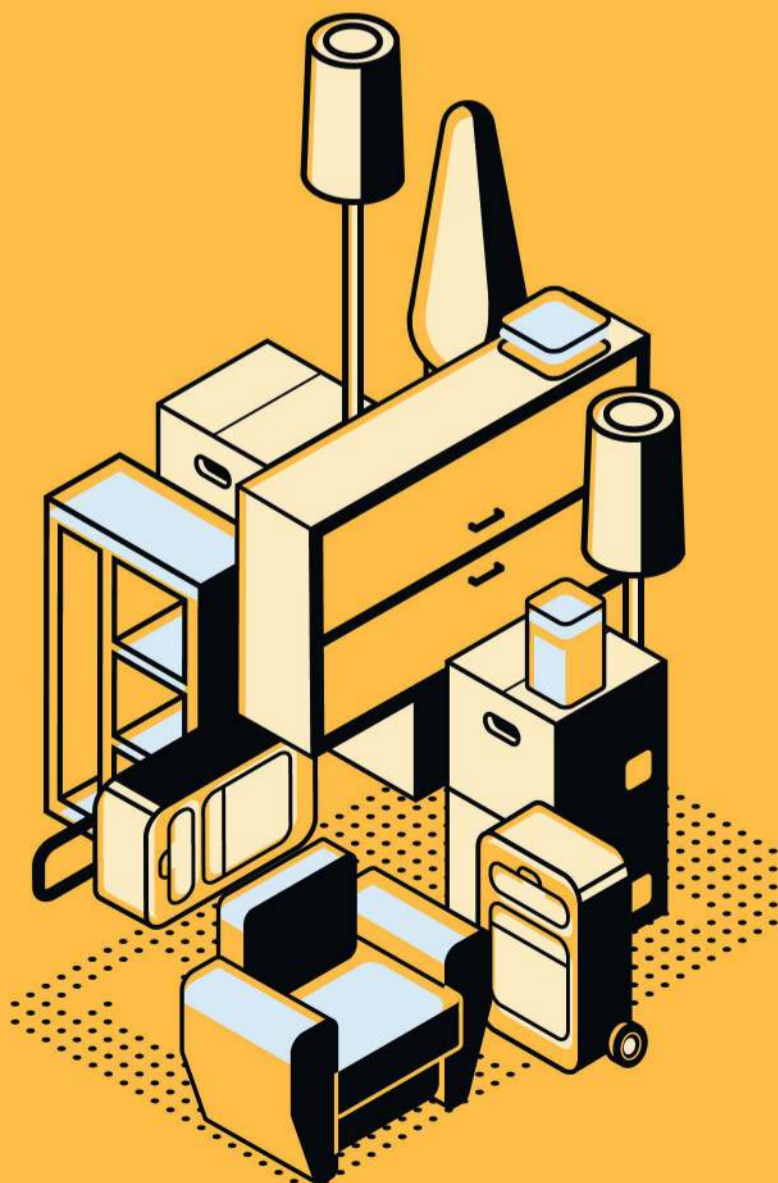
¿CANSADO DE TRASTOS EN CASA? ¿NECESITAS ALQUILAR O VENDER TU CASA?

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

Puedes venir a nuestras oficinas en **Venerable Carabantes 1B -Bajo 6 (patio de "Las Moreras")** junto a Seguridad Social. en Soria de **10 a 14h de lunes a viernes.** Puedes hacerlo mediante la página web o app en sorianoticias.com/anuncios_clasificados o accediendo desde el **menú de servicios.**

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

VENERABLE CARABANTES 1B -BAJO 6 (PATIO DE "LAS MORERAS") JUNTO A SEGURIDAD SOCIAL.





TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

LA HISTORIA DE UNA PROVINCIA



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



Diputación
de Soria

JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ
CARLOS DE LA CASA

TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

VOLUMEN 0

SORIA, MÁS ALLÁ DE NUMANCIA

El soriano actual es el resultado del devenir de los pueblos que habitaron este territorio siglos atrás. La historia de la provincia es tan rica que resulta imprescindible repasarla para redescubrir quiénes somos. Dos voces más que acreditadas nos ayudan en la misión. Julio Martínez Flórez y Carlos de la Casa se dan la mano para acercar al lector, a través de una decena de artículos, un pasado apasionante con protagonistas como los primeros moradores, los pueblos celtíberos o los visigodos. La historia de siempre contada como nunca.



JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ

- Doctor en Medicina por la Universidad de Zaragoza.

- Doctor en Historia por la Universidad de La Rioja.

- Máster en Investigación por la Universidad de Barcelona.

- Excardiólogo del Hospital Santa Bárbara de Soria.



JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ

La historia de una provincia es la sucesión de acontecimientos y de vida que están asociados a un territorio, tanto como la evolución histórica de una sociedad y de todos los elementos involucrados en dicha relación.

Es la historia de un territorio y de su gente, y surge de un compromiso político con el presente: de la necesidad de 'historizar' el vínculo entre una población que se reconoce como sociedad y una jurisdicción con la cual se identifica y que ha contribuido a componer su identidad. **¿De dónde venimos? ¿Quiénes somos?**

Estas son preguntas que han acompañado al ser humano desde sus orígenes. Cuando hace años me incorporé al Hospital Santa Bárbara me llamó la atención el 'caballito celtibérico' y la referencia a la batalla 'perdida' de Numancia.

En la transmisión del conocimiento, al 'grueso de la pobla-

ción' los elementos simbólicos ligados al mundo celtibérico parecían ser la exclusiva referencia a la conformación de la identidad soriana. Pero un territorio, una provincia y sus gentes, no son una porción cualquiera en un mapa geográfico, ni consisten en la relación de un único acontecimiento histórico. Un territorio es, ante todo, el resultado

de una continua relación histórica entre una sociedad en permanente cambio, el terreno que organiza y las instituciones con las cuales se ordena dicha relación.

Esta experiencia de la territorialidad no puede, ni debe, circunscribirse al recuerdo de un hecho aislado que -por sí sólo- no permite expresar la

conformación de una identidad ni representar la personalidad de una población, cuyo origen se pierde en "las sombras" de un pasado anterior a la propia aparición de los 'hombres anatómicamente modernos'.

Hoy sabemos que antes de nuestra presencia, 'homínidos' parecidos a nosotros y de los que descendemos, 'cazaban o carroñaban' elefantes y caballos, en las zonas pantanosas-lacustres de Torralba y Ambrona, en el Paleolítico Medio Antiguo, hace unos 400.000 años.

No podemos olvidar los trabajos científicos realizados por Argente, Jimeno, Carlos de la Casa, la misma y actual directora del Museo Numantino, Marian Arlegui, y muchos otros dedicados al conocimiento de diferentes momentos de la historia de Soria, pero la transmisión de estos conocimientos al conjunto de la sociedad me ha parecido siempre insuficiente. Hace algunas semanas, desayunando en la cafetería 'La Isla' con mi amigo Juan Carlos, hablamos sobre

la necesidad de que todos conociéramos estos elementos constitutivos de la historia de la región.

Resulta imposible establecer una secuencia continuada del relato y hemos de ceñirnos a pautas explicativas, con intención académica, que nos permitan exponer los diferentes 'momentos' y las cambiantes características de unas sociedades unidas por un proceso evolutivo que lleva del Paleolítico a la sociedad actual.

No tratamos tan sólo de volver nuestra mirada a los yacimientos de Torralba o de Ambrona, con su enorme riqueza paleontológica y antropológica; o al mundo celtibérico representado en Carratiermes, Tiermes o incluso Numancia; o a la necrópolis de Deza que nos permite conocer un mundo visigótico. Pretendemos explicar un 'continuum', una herramienta de integración, que permita establecer un proyecto de conocimiento sobre la evolución antropológica y social de 'lo soriano'.



YACIMIENTOS PALEOLÍTICOS

- 1 Torralba y Ambrona
- 2 Deza
- 3 Río Henar
- 4 Barranco Hondo

PROYECTO TIERMES

PUNTO DE PARTIDA

LOS PRIMEROS SORIANOS

Las raíces de la provincia son más profundas de lo que imaginan. El doctor Julio Martínez Flórez habla de los primeros 'sorianos'. Homínidos anteriores al hombre anatómicamente moderno que dejaron su impronta en el ADN de las generaciones futuras.

JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ

Hemos de establecer el 'punto de partida' en algún momento de hace 400.000 años. Un grupo de pre-homínidos, sin duda pertenecientes al conjunto del 'Homo Heidelbergensis', fabricantes de 'instrumentos líticos' según el modelo acheulense, desarrollaban sus vidas en pequeños grupos familiares en la meseta soriana.

Gracias a la proximidad de Atapuerca y a las excavaciones realizadas en Soria, podemos concluir que esta especie, antepasada directa de los neandertales, que vivía del carroñeo, la recolección y probablemente la caza, era nómada, convivía en pequeños grupos familiares y fabricaba instrumentos en piedra. Probablemente, sirvió de transición entre el 'Homo Antecesor' descubierto en Atapuerca y el 'Homo Neanderthalensis' documentado también en tierras sorianas.

El descubrimiento de los yacimientos de **Torralba y Ambrona**, gracias a la remoción de terrenos motivados por la construcción del ferrocarril de Soria a Madrid, en las cercanías de Medinaceli (1888), nos ha permitido conocer aspectos de la ocupación de estos

"seres humanos que, sin duda, fueron nuestros antepasados". Los trabajos llevados a cabo por Enrique de Aguilera y Gamboa (1909-1913) y posteriormente por F. C. Howell (1960-1963) sacaron a la luz una "estación de caza o carroñeo".

Por el momento, no ha sido aún posible rescatar restos esqueléticos humanos en dichos yacimientos, pero la extracción de elefantes, caballos, cérvidos e incluso algunos carnívoros (lobo, león...), asociados a una industria lítica achelense, junto con la proximidad a la estación de Atapuerca (Burgos) permite asegurar la presencia del 'Homo Erectus', del tipo 'Heidelbergensis', en las tierras sorianas.

Los trabajos de C. Sesé y E. Soto (Museo Nacional de Ciencias Naturales, CSIC) indican que la asociación de mamíferos es característica de un clima templado y relativamente húmedo, una tierra de medios forestales, zonas abiertas con praderas y terrenos con agua. La continuación de los trabajos en estos yacimientos (Pérez González y Santonja) confirman estas interpretaciones: "Los primeros 'sorianos' conocidos pertenecían a este grupo pre-humano". Sin embargo, aún nos han

proporcionado más datos: con la llegada de la glaciación Mindel empiezan a aparecer rasgos propios de los neandertales. Las transiciones entre heidelbergensis, neandertales y sapiens no fueron producto de un reemplazo automático.

Muchas evidencias demuestran que tenemos aún hoy genes neandertalianos. Nuestros antepasados se cruzaron entre sí.

El siguiente momento arqueológico se refiere a la ocupación del territorio en las etapas frías del Dryas I (abrigo de Deza) y del Dryas III (nivel II de Peña del Diablo), con una cronología que se extiende entre los 12.900 y los 11.700 años.

La aparición de los seres humanos anatómicamente modernos resulta un hecho probado. Los instrumentos líticos en los diferentes yacimientos sorianos nos permiten asociarlos al llamado periodo magdaleniense. Esta cultura magdaleniense puede considerarse como la primera civilización europea occidental, gracias a un gran aumento demográfico que se extiende por todo el continente europeo.



ELEFANTES, LA COMIDA
Los 'Homo Heidelbergensis' carroñeaban elefantes, caballos, cérvidos...

Fue una **cultura de cazadores** y su 'presa' más común en esta zona fue el caballo. Un lugar particularmente representativo de este periodo lo encontramos en el Valle del Río Henar. Alejandro Vergara y Peña del Diablo demuestran la continuidad de poblaciones durante este tiempo (15.370, 14.000 y 10.700 B.P., respectivamente).

Sin embargo, los hallazgos se refieren a muchas otras zonas de Soria. Jimeno estudia una 'placa' hallada en el 'Barranco Hondo' (Villaba, partido de Almazán, interstadial Wurm III-IV, entre el solutrense y el magdaleniense, en torno a los 14.000 años). Alejandro Alcalde demuestra la presencia de una 'habitación' utilizada por una comunidad magdaleniense en el Paleolítico Superior de Majano de Borde (Deza, 10.760 B. P.). Para los periodos inmediatos que siguen al Paleolítico Supe-

rior hay un vacío en lo que a hallazgos se refiere.

Esta relativa ausencia de yacimientos hemos de considerarla como coyuntural y, sin duda, debida a la falta de investigaciones específicas en dicha zona. Sin duda alguna, podemos afirmar que tanto el 'Homo Heidelbergensis' como el 'Homo Neanderthalensis', especies de homínidos anteriores a nuestra aparición, la de los 'hombres anatómicamente modernos', tienen representación en el 'pool genético común' de los sorianos.

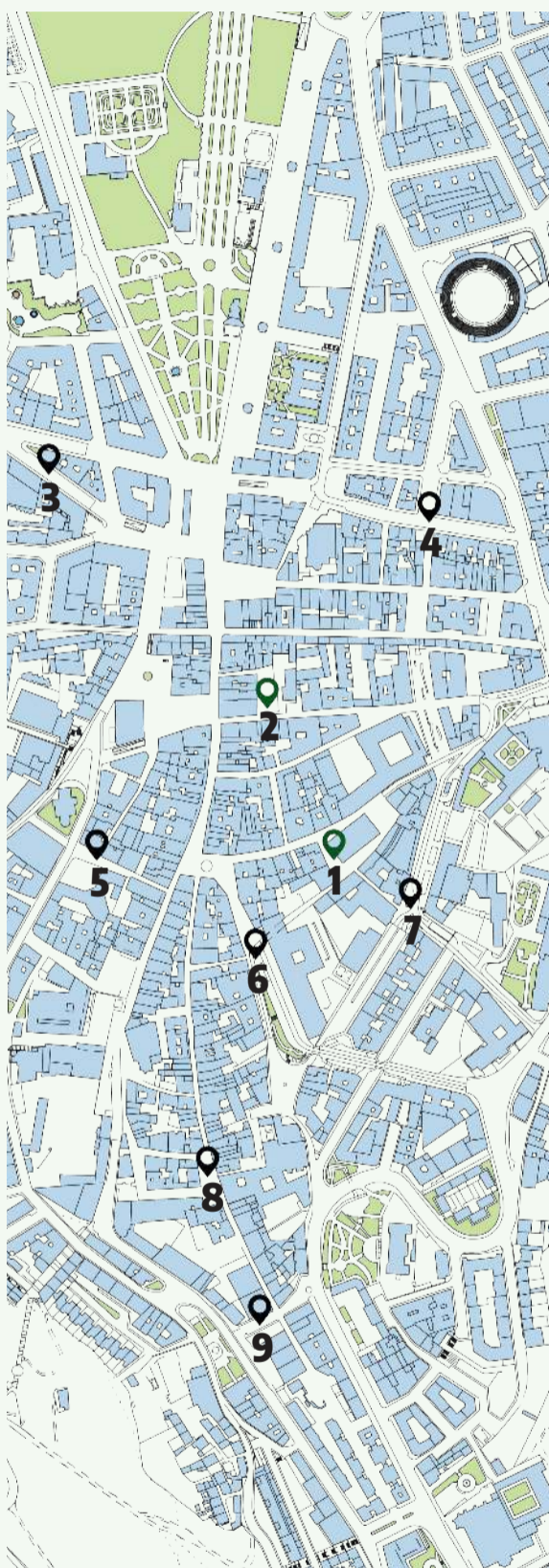
Dicho de otro modo, también fueron nuestros antepasados. Parece pues probado que resulta posible investigar una línea continua de presencia pre-humana y humana en la planicie y en las serranías sorianas que parte del 'Homo Heidelbergensis' y llega a nuestros 'abuelos', incluidos ya en la plena prehistoria humana de la región.

SUPERVIVENCIA

Reconstrucción gráfica de una cacería en la provincia de Soria.



LOS LUGARES



Dos puntos para el proyecto piloto y otros siete con vistas al futuro

Desde el 24 de febrero, el sistema se utiliza en las calles Aduana Vieja y Bernardo Robles, que ya usaban un modelo similar para la fracción restos. El objetivo final, una vez concluido este test con vecinos y bares, es extender las islas a otros 7 puntos: la plaza Fuente Cabrejas, travesía Postas, calle de San Juan, calle Aguirre, calle Doctrina, callejón del Pregonero, y avenida de Navarra.

QUITA Y PON

El nuevo modelo, “piloto y abierto a cambios”, para la recogida de residuos en el centro permitirá la retirada de los contenedores en superficie.

El Ayuntamiento de Soria y Valoriza, la empresa que gestiona el servicio de recogida de basuras, tras ganar el concurso público el año pasado, buscan eliminar los contenedores en superficie de residuos urbanos de algunos de los puntos más emblemáticos y turísticos del centro de la capital. El plan es seguir las líneas de actuación de otras muchas ciudades, y ubicar unos ‘puntos limpios móviles’ que ofrecen a los vecinos la posibilidad de sacar la basura durante determinadas horas al final de la jornada, y que dejan el espacio libre durante el resto día.

Este sistema se ha puesto en marcha desde el 24 de enero en dos puntos del centro, junto al Mercado Municipal y en la plaza de El Tubo (en el cruce de la calle Aduana Vieja con la plaza de San Clemente), y el objetivo es ampliarlo a otros 7 puntos más del centro. De momento, se trata de una prueba o modelo piloto que está abierto a los cambios, sugerencias y necesidades tanto de los vecinos como los comercios o la hostelería que utilice este sistema.

Este sistema, denominado ‘quita y pon’, sustituye los contenedores en superficie por unas islas móviles que estarán disponibles desde las 8 de la tarde a las 11 de la noche. Estas islas tendrán espacios para la retirada de diferentes residuos como vidrio, envases, cartón, resto, pilas y aceite.

Desde el pasado 24 de enero, este sistema se está utilizando en las calles Aduana Vieja y Bernardo Robles, dos lugares que ya usaban

un sistema similar para la fracción de resto. El objetivo es utilizar estas zonas como piloto para mejorar la prestación y adaptarse a las demandas de la ciudadanía. También usan actualmente este sistema los comercios y bares del centro para cartón, plásticos y envases, y ahora se les ha entregado un nuevo contenedor para el vidrio que pueden sacar cuando termina la jornada y que es recogido por el servicio de basuras. Por el momento, serán solo 8 bares de la zona centro

Recogida de restos todos los días, los envases 4 días a la semana y el cartón 3

los que lo hagan a modo de test para perfeccionar el sistema y luego poder extenderlo al resto.

El Ayuntamiento y la empresa han realizado varias reuniones con los vecinos porque su “compromiso es clave” para el buen funcionamiento del sistema. “La idea es que todos los días podrán utilizar la fracción resto, la de ropa y pilas, se podrán reciclar envases y vidrio cuatro días en semana, y se usará el servicio de cartón y de aceite tres días. Obviamente, si alguien tiene algún material acumulado podrá seguir llevándolo a los contenedores en superficie que tengan más próximos”, explica Fernando Baena, gerente de Valoriza.

LOS DÍAS



ENVASES

LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES Y DOMINGO



RESTOS

DE LUNES A DOMINGO



CARTÓN PAPEL

MARTES, JUEVES Y SÁBADOS



VIDRIO

LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES Y DOMINGO



ACEITE

MARTES, JUEVES Y SÁBADOS



ROPA Y PILAS

DE LUNES A DOMINGO

Horario: de 20:00 a 23:00 horas

TE INTERESA

COMODIDAD PARA REALIZARLOS EN CUALQUIER LUGAR

Únicamente con un ordenador e internet, podrás estudiar cualquier campo, independientemente del lugar del mundo en el que estes..



enseña
CENTRO DE FORMACIÓN

Fórmate con nuestros cursos online

La formación online aporta numerosas ventajas frente a la presencial y en ENSEÑA lo sabemos. Por ello, tenemos programados nuevos cursos gratuitos, para que puedas seguir creciendo profesionalmente sin límites.

La primera característica de la formación online es su flexibilidad. Permite que cada persona se organice en función de sus necesidades y preferencias. Apoya una formación más personalizada en la que el alumno tendrá un seguimiento individualizado por parte del docente.

La deslocalización geográfica, la resolución de dudas de forma inmediata y un proceso de formación más autónomo, son otras de sus ventajas.

¿A qué estás esperando? Apúntate a nuestros cursos online gratuitos para trabajadores y autónomos.

Uno de los más populares es el de Contabilidad Financiera. Conscientes de la importancia de la tecnología en nuestras vidas, también proponemos el de Google y sus aplicaciones que nos ayudarán a mejorar nuestras competencias digitales. ¿Te animas con el curso de Inteligencia Artificial y algoritmos?

Como ves, ENSEÑA cuenta con una potente plataforma para cursos con titulación acreditada por el SEPE, con una amplia variedad de acciones formativas, cuyos cursos son subvencionados para desempleados y trabajadores.

La gripe en Soria: contagios, evolución y recomendaciones

La mayoría de las personas contraen esta enfermedad vírica cuando inhalan gotitas en el aire provenientes de la tos o de estornudos de alguien que ya la tiene.

Una de las funciones del HLT es la información y formación sanitaria de sus pacientes, por ello iniciamos una nueva sección en la que se explicará de manera fácil y breve las enfermedades y síntomas más frecuentes. En este caso, la gripe.

¿Qué es? Es una enfermedad vírica que está causada por el virus de la influenza.

¿Cómo me contagio? La mayoría de las personas contraen la gripe cuando inhalan gotitas en el aire provenientes de la tos o los estornudos de alguien que la tenga. También se puede contraer si se toca algo que

contenga el virus y luego se palpa la boca, la nariz o los ojos.

¿Cómo evoluciona? Afecta a las vías respiratorias y evoluciona a brotes u oleadas. Los síntomas aparecen a las 24-72 horas; suele coincidir con la incubación.

Las fases de la gripe son cuatro: 1- Síntomas generales inespecíficos, mal estado general, dolor articular y muscular. 2- Suele aparecer fiebre alta. 3- Tos, mocos y expectoración. 4- Recuperación, comienzan a mitigar los síntomas.

¿Cómo puedo prevenir la gripe? Cuando tosa, cúbrase la boca. Utilice

para ello pañuelos de papel y tírelos a la basura. Si no, estornude sobre la manga. Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca. Lávese las manos frecuentemente con jabón durante 15 o 20 segundos. No comparta objetos personales de higiene. Ventile diariamente la casa. Limpie las superficies y objetos de uso común. Beba abundantes líquidos.

¿Cuándo debo acudir a mi médico? Si tiene asma, fiebre rebelde al tratamiento o cansancio excesivo, se aconseja acudir cuanto antes a su médico de familia para obtener una valoración.



Las recomendaciones ante la Gripe A son muy similares. Se aconseja beber líquidos con frecuencia, sobre todo agua y zumos.



Otro aspecto muy importante está relacionado con no compartir objetos de higiene y ventilar los espacios comunes.



Es esencial utilizar pañuelos de papel y tirarlos a la basura. Si no tiene, estornude sobre sus mangas para no contaminar sus manos.

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

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

consulta aquí nuestros cursos

45 AÑOS FORMANDO EN SORIA
Diseño de planes de formación a medida
Centro acreditado de Formación para el Empleo
Servicios de selección y Agencia de Colocación
Autoescuela y Centro de Formación Vial



1.000.000€ PARA LOS PLANES DE EMPLEO

Permiten contratar en los municipios a 230 trabajadores que, durante 6 meses, realizan trabajos de interés social.

85M€, presupuesto de Diputación para el 2024

La administración provincial vuelve a alcanzar una cifra récord superando la cantidad del año pasado. Tiene un destacado carácter inversor que supone el 36,12% del total.

ANA M BARBERO ARROYO

El equipo de Gobierno de la Diputación provincial de Soria ha presentado los presupuestos para el ejercicio de este año 2024. Las cuentas ascienden a un total de 84.863.000€, una cifra récord y que supone un 6,2% más que en el ejercicio del año pasado, gracias a la llegada de fondos europeos.

El presidente de la ad-

ministración provincial, Benito Serrano, ha calificado las cuentas como "responsables, realistas y prudentes". Así mismo, considera que este presupuesto es el que necesita la provincia, ya que "la Diputación debe procurar llevar hasta el último rincón del territorio los mejores servicios".

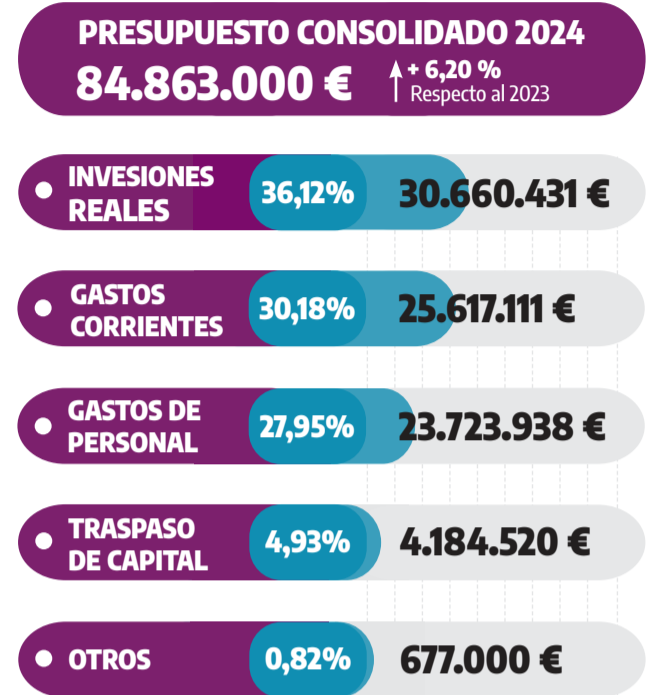
En cuanto a las inversiones reales, ascienden a 30.660.431€, lo que supone el 36,12% del total.

Ante estas cifras, Serrano ha destacado que "pese al marcado carácter inversor de las cuentas, la institución sigue con deuda cero", lo cual permite "dedicar todos nuestros recursos a los servicios y las infraestructuras de la provincia"; y ha recordado que "las pocas tasas que cobramos" se mantienen en el mínimo que permite la ley.

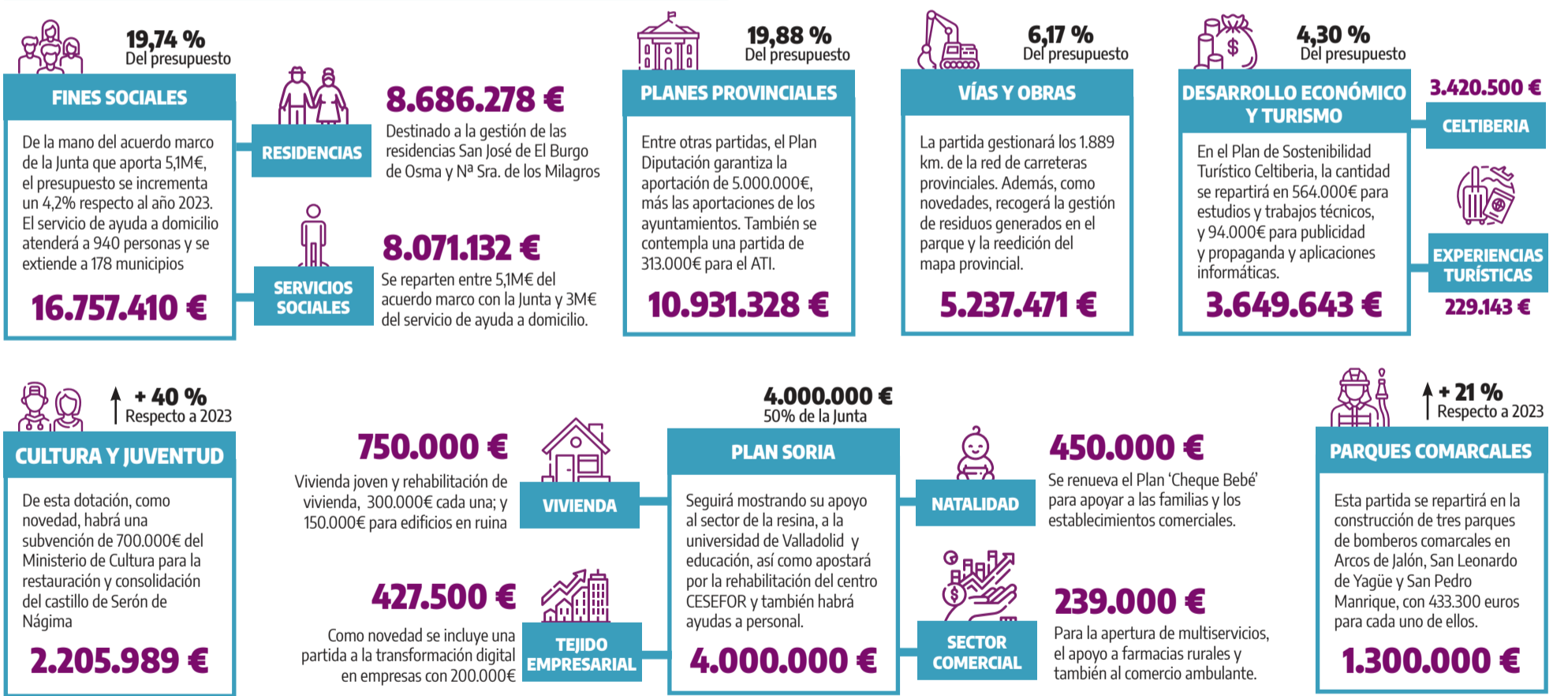
Por otro lado, el presidente de la institución

considera que los PER-TEs serán las partidas que mayor impacto tendrán a medio plazo. Estos instrumentos de colaboración público-privada, vinculados a los fondos Next Generation, estarán centrados en el sistema del agua y la digitalización del mismo, lo cual permitirá tanto reducir los consumos como actuar ante cualquier emergencia o avería, al contar con toda la información en tiempo real. Supondrá una partida de 6.914.489€ y será "una transformación muy necesaria que va a suponer un antes y un después, con el que vamos a ahorrar muchísimo dinero", ha indicado Serrano, quien además ha destacado que

se aumentará también la capacidad inversora tanto de la Diputación como de los ayuntamientos.



PRESUPUESTO CONSOLIDADO 2024



CASTILLA Y LEON

RED DE PROTECCIÓN DE FAMILIAS EN LA COMUNIDAD

Con 217,5 millones de euros, se atendió en 2022 a 28.000 familias con acciones protectoras que cubrieron sus necesidades básicas.



La consejera de Familia, Isabel Blanco, visitó las instalaciones de la Red Íncola para comprobar de primera mano los avances de dos itinerarios de empleo.

Apuesta por la integración laboral

Desde 2018, se han venido convocando subvenciones de 10,7 millones para entidades que promueven estas acciones, a través de las cuales se han impulsado 605 cursos para 8.470 personas.

SORIA NOTICIAS

La Renta Garantizada de Ciudadanía es una pieza esencial del sistema de protección social autonómico. Se trata de la renta mínima otorgada por la Comunidad para aquellas personas sin empleo que cumplan una serie de requisitos, como el hecho de que los menores a su cargo cursen la enseñanza obligatoria, que estén inscritas como

demandantes de empleo, o que participen en las acciones formativas que se programen y no rechacen ofertas de trabajo. El pasado año fueron 3.700 los beneficiarios. Sin embargo, la Junta de Castilla y León, a la vez que concede esta ayuda básica, promueve la inserción laboral directa de las personas que la perciben en la región.

La consejera de Familia e Igualdad de Oportu-

nidades, Isabel Blanco, comprobó de primera mano en la Fundación Red Íncola el desarrollo de dos de los itinerarios de empleo financiados con 72.000 euros por el Ejecutivo autonómico. Uno de ellos está destinado a la formación en el ámbito de la atención sociosanitaria a personas en situación de dependencia, tanto en instituciones sociales como en el propio domicilio, y el

segundo tiene que ver con operaciones de grabación y tratamiento de datos.

En total, en las instalaciones de la organización se desarrollan cuatro acciones de orientación laboral de las 139 aprobadas en la última convocatoria, para la cual se han destinado 2,5 millones de euros (Junta y Unión Europea) que beneficiarán a 2.224 castellanos y leoneses.

Precisamente, uno de los requisitos para acceder a estos itinerarios es ser perceptor de la Renta Garantizada de Ciudadanía, ya que el objetivo principal de la Junta es lograr que este colectivo mejore sus condiciones de vida a través de la consecución de un empleo. Desde 2018, se han venido convocando estas subvenciones para entidades del Tercer Sector que promuevan estas acciones por un importe total de 10,7 millones de euros, a través de las cuales se han impulsado 605 cursos para 8.470 personas de Castilla y León.

CERTIFICADO

Estos itinerarios integrados y personalizados de inserción sociolaboral se articulan en grupos de entre 12 y 16 y se desarrollan durante, al menos, cinco meses (un total de 200 horas). Finalmente, se les otorga un certificado de profesionalidad y, en casos como el de Red Íncola, incluye un módulo de prácticas no laborales en empresas del sector con las que la entidad tiene convenio.

Según destacó la titular de Familia e Igualdad de Oportunidades, desde la Junta de Castilla y León se promueve y apoya financieramente la lucha contra la pobreza y la exclusión social, ya que es un compromiso y un objetivo prioritario construir una sociedad más justa. Por ello, ser perceptor de la Renta Garantizada de Ciudadanía da preferencia a la hora de recibir esta formación (el 50% de las plazas están reservadas para ellos).

2,5 millones de euros para itinerarios personalizados de empleo

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**



SN Vida

1990 €

Salón + 2 dormitorios

Mueble Salón	Sofá 3 plazas	Mesa + 4 Sillas
Cabecero + 2 Mesillas	Base Tapizada + Colchón 135	Cabecero + Colchón + Somier 90

Cambia los muebles de tu piso de alquiler por 1.990€

Transforma tu piso en una inversión rentable con nuestra oferta exclusiva de muebles por 1990 €. Puede marcar la diferencia a la hora de alquilarlo y maximizar su rendimiento. Más allá de la estética, existen beneficios tangibles que hacen que esta inversión sea una opción inteligente, más atractiva para posibles inquilinos. Un espacio actualizado y moderno no solo es más agradable visualmente, sino que también permite optimizar el uso del espacio y crear ambientes más funcionales. Puede acelerar el proceso de alquiler.

Para hacer aún más atractiva la experiencia de alquilar tu piso renovado, te presentamos nuestra oferta exclusiva de muebles. Este conjunto completo incluye un elegante sofá, un moderno y funcional mueble de salón, una mesa acompañada de cuatro sillas, así como dos dormitorios, uno con una cómoda cama doble y el otro con una acogedora cama individual.

Estos muebles no solo realzarán la estética moderna de tu piso, sino que también proporcionarán comodidad y funcionalidad a los futuros inquilinos. La coordinación de los elementos de decoración asegurará una armonía visual en cada rincón del hogar, contribuyendo así a una experiencia habitacional única. Esta elección te permitirá destacar en el competitivo mercado de alquiler y atraer a los inquilinos ideales.



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

Reconocimiento y buenos resultados

Situados en pleno centro de la capital soriana, en la calle Estudios, 4, 'Be. Estética y láser' abrimos nuestras puertas hace siete años para ofrecer los tratamientos estéticos más innovadores, y poder obtener con ellos los mejores resultados para nuestros clientes, tanto mujeres como hombres.

Con un buen equipo de profesionales de la estética, y ofreciendo una atención individualizada con tratamientos personalizados y constantemente supervisados, contamos en este centro con una carta de servicios que se adapta muy bien a todas tus necesidades y sacar tu mejor versión.

Especializado, en un principio, en depilación láser, utilizando para ello un sistema láser de diodo SHR, altamente eficaz e indoloro, en 'Be. Estética y láser' hemos ido incorporando nuevas tecnologías para tratar otros problemas tanto faciales como corporales. Con una experiencia ya recono-

cida y contrastada, queremos ampliar nuestra atención de belleza y bienestar.

Utilizamos un sistema láser de diodo SHR, un dispositivo de última generación, que posee una mayor longitud de onda, lo que permite trabajar todo tipo de pieles, incluso las bronceadas, y llegar a tonos de pelo antes impensables.

Apostamos por una aparatología de calidad, porque no siempre con nuestras manos y cosmética podemos alcanzar los resultados que deseamos. Contamos con cavitación, presoterapia, radiofrecuencia y diatermia para tratamientos corporales; y radiofrecuencia, diatermia y fototerapia para tratamientos faciales.

Ofrecemos, asimismo, servicios faciales en cabina como peeling con punta de diamante, tratamiento iluminador con vitamina C, hidratante con ácido hialurónico, reafirmante..., además de lifting de pestañas, diseño de cejas y manicura.



En el centro de Soria: C/ Estudios Nº4 - Tel 975 671 407-640 29 90 +17



Cómo cuidar el calzado en invierno

El calzado también necesita un cuidado especial en invierno, diferente para cada tipo. En el caso del cuero, hay que tener mucho cuidado con la lluvia y la sal. Si no se limpia el calzado de piel, se secará y se agrietará. Conviene dejar descansar sin ponerlo un día a la semana, para que 'respire'. Hay productos especiales para el cuero, ante y otros materiales similares delicados. Asimismo, existen

sprays impermeabilizantes que repelen el agua y las manchas.

En el caso del napa, habitual en el calzado de niños, se limpia con un paño de algodón seco para quitar la suciedad y dar brillo. Los roces pueden sanearse con cremas incoloras o del mismo color que del zapato.

Para el terciopelo, conviene usar un cepillo suave, aplicando agua tibia con una cucharadita de

detergente. Para manchas difíciles se puede usar alcohol con agua, utilizando una esponja.

El charol se limpia con un paño de algodón humedecido con leche. Después, con otro paño seco se puede sacar brillo a este tipo de material, que quedará como nuevo.

Durante el tiempo invernal también se usa mucho las botas de montaña y de goro tex. Estas últimas no requieren

limpieza. Solo dejarlas al aire y pasar un paño para retirar el polvo que pueda quedar. Las botas de piel sí hay que cuidarlas, para proteger su impermeabilidad. Hay que dejarlas secar al aire, quitar la suciedad con un cepillo e hidratarlas bien con grasa.

El calor no es bueno para el calzado, por eso hay que evitar dejarlos cerca de radiadores y otras fuentes de calor.



Protección de los ojos cuando hay nieve

Si algo caracteriza el invierno es la llegada de la nieve y, con ello, todas las actividades de alta montaña. La exposición al viento, la nieve, la bajada de temperaturas y el frío son circunstancias propias de esta tan esperada estación y, a veces, por desconocimiento o falta de previsión, podemos experimentar diversas complicaciones, particularmente visuales.

En artículos publicados anteriormente, buscábamos respuesta sobre la mejor forma de proteger nuestra visión contra la exposición solar en épocas estivales. De manera análoga, ahora nos surgen varias preguntas:

¿Cuáles son los riesgos y complicaciones visuales más habituales en esta época invernal? ¿Debemos tomar medidas relacio-

nadas con la protección visual ante estos cambios estacionales? ¿Existen recomendaciones propias sobre la protección visual en estas circunstancias?

Nos hemos puesto en contacto con el departamento comercial de Multiópticas Monreal, donde han explicado que la nieve, por su color blanco, refleja la luz solar de forma excepcional, aumentando hasta en un 80% la propagación de radiación UV que incide en nuestros ojos. Se puede así provocar queratitis corneal o también la conocida 'ceguera corneal'; o fotoqueratitis con una simple exposición de pocas horas, siendo más frecuentes en niños y adolescentes por su mayor sensibilidad a este tipo de radiaciones.

Por ello, es recomendable

el uso de gafas con protección UV y filtro solar polarizado con absorción del 90%, incluso en días nublados, reduciendo así los riesgos mencionados y otras alteraciones como opacidades en el cristalino.

El uso de monturas especiales para esquí y otros deportes de alta montaña (senderismo, escalada...) protegen de forma integral el sistema visual, proporcionando además una ventilación que impide la formación de vaho

Volviendo a la rutina propia de nuestro día a día, en invierno, donde no todo es ocio, nos encontramos con entornos laborales, escolares y rutinas caracterizadas por la presencia de luz artificial, ambientes exageradamente calefactados y con un aumento del sedentarismo que propicia el uso abusivo de pantallas de ordenador, teletrabajo y un sinnúmero de tareas en visión próxima que provocan cambios en el sistema visual.

Por ello, es aconsejable tener en cuenta pautas que alivien el estrés visual, como realizar actividades físicas deportivas exteriores; buena ventilación del entorno donde desarrollamos nuestras actividades laborales o académicas, complementado con humidificadores que reduzcan la sequedad ambiental y mejoren el confort, sobre todo en usuarios de lentillas; el uso de lágrimas artificiales; o descansos periódicos y hábitos posturales correctos.

Las gafas graduadas con protección a la luz azul, para largas exposiciones a pantallas, reducen la fatiga visual y mejoran la eficacia visual y el rendimiento de manera notable. En definitiva, los cambios estacionales exigen cambios comportamentales en la salud ocular, que nos ayuden a optimizar nuestras necesidades visuales y mejoren la calidad de vida.

Recesión gingival, problema común

La recesión gingival es un problema común de salud bucodental, que puede afectar negativamente a la calidad de vida de quienes lo padecen. También conocida como encías retraídas, se trata de una patología que se caracteriza por una retracción de la encía de su zona habitual, dejando expuesta una parte de la raíz.

“Cuando se produce en los dientes anteriores, además de suponer un problema estético por la sensación de alargamiento dentario, la recesión gingival constituye un problema clínico importante debido a la pérdida de inserción de la raíz en el hueso. Es más, muchas veces no sólo se desplaza la encía, también lo hace el hueso que soporta al diente, provocando una movilidad anómala de éste y, en ocasiones, su pérdida”, explica el doctor Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas.

Las causas de la retracción de encías son:

-La edad. Es más frecuente a partir de los 40 años. En la última encuesta epidemiológica de salud oral realizada en España en 2020, el 60% de los adultos jóvenes (de 35-44 años) y el 72% de los adultos mayores (de 65-74 años) presentaba recesión gingival.

-Cepillado agresivo o incorrecto. El uso de cepillos de cerdas duras y los movimientos bruscos pueden desgastar el tejido gingival. Es la principal causa de retracción de encías en los pacientes jóvenes.

-Maloclusión y dientes no alineados. La posición inadecuada puede aumentar la presión sobre las encías.

-Enfermedad periodontal. La gingivitis y la periodontitis son enfermedades que afectan las encías y los tejidos de soporte dental. Es el primer motivo de retracción gingival de los adultos mayores.

-Prótesis mal ajustada. Puede generar inflamación crónica y recesión de las encías. Habría que quitarla, proceder a una higiene profunda y colocar una nueva.

-Factores genéticos. Algunas personas pueden tener predisposición genética a desarrollar recesión gingival.

-Tabaquismo. La recesión gingival es una de las primeras alteraciones periodontales que aparecen en el fumador.

Los pacientes con esta patología desarrollan sensibilidad dental y son más propensos a la caries debido a la exposición de las raíces dentales. Es fundamental acudir regularmente a revisiones odontológicas para prevenir.



CAMILO SAINZ
Colegio Oficial de Dentistas



Ejercicios de escalera

Para esta segunda sesión del año, la de febrero, vamos a llevar a cabo una escalera. Haremos cuatro ejercicios, empezando con una repetición en cada uno. Cuando acabemos, reiniciaremos con dos repeticiones, después con tres repeticiones y así hasta llegar a doce.

-Sentadilla salto. Bajamos haciendo una sentadilla, con la espalda recta y las rodillas

dibujando un ángulo de 90°. Desde esta posición, nos impulsamos para dar un salto.

-Escaladores. Nos colocamos boca abajo con los brazos extendidos directamente debajo de los hombros, y las piernas extendidas tocando solamente las punteras de los pies el suelo. Desde esta posición, levantamos un pie del suelo y llevamos la rodilla al pecho mientras mantenemos el cuerpo lo más recto posible. Regresamos a la posición inicial y repetimos el movimiento con la otra pierna. (una repetición es realizarlo con cada pierna).



-Skipping. De pie, vamos a elevar las rodillas de una en una por encima de la cintura, manteniendo la cadera elevada. Cuando elevamos la rodilla derecha, vamos a extender el brazo izquierdo hacia adelante y el brazo derecho hacia atrás. Al cambiar a la pierna izquierda, los brazos invertirán su posición (una repetición es realizarlo con cada pierna).

-Plancha levantando pierna. Nos colocamos en posición inicial de los escaladores, pero apoyando los antebrazos en el suelo. Los codos tienen que estar en lí-

nea y debajo de los hombros. La cadera tiene que formar una línea recta con los hombros y los pies. Vamos a elevar una a una las piernas regresando a la posición inicial (una repetición es realizarlo con cada pierna).



OCIO Y DEPORTE NO INDUSTRIAL
Camino de la Piñorra, 4 Soria.
605 843 030



PASATIEMPOS

AUTODEFINIDO

	HACER LIQUIDO	GRACIA ESPECIAL	CRECIMIENTO	MANOLO EN CASA
	SILBATO	QUIZ LARGO	OVNI INGLÉS	BREVE TELEFAX
	BARRIZAL		DESEO INTENSO	
	VENTANA ANGOSTA			
ARTILUGIO DE PESCA	POSESIVO PLURAL		CONEXIÓN	
	PARODIAR		TENER GANCHO	
SPARRROW Y SUS MUCHACHOS				DE AFILADO INGENIO
MÁS QUE CARINO				ARBUSTO DECORATIVO
MOHO FERRICO		TOCADO PAPANAL		PATO VIAJERO
		APÉNDICE HUMANO		
		EL 2024, EN EL HORÓSCOPO CHINO		
LIVIANA Y SUTIL			EMPLEA	
AMUSTIAR				
		DIVINIDAD		
DEMOSTRACIONES LO FUE			JALEOSA EXPRESIÓN	

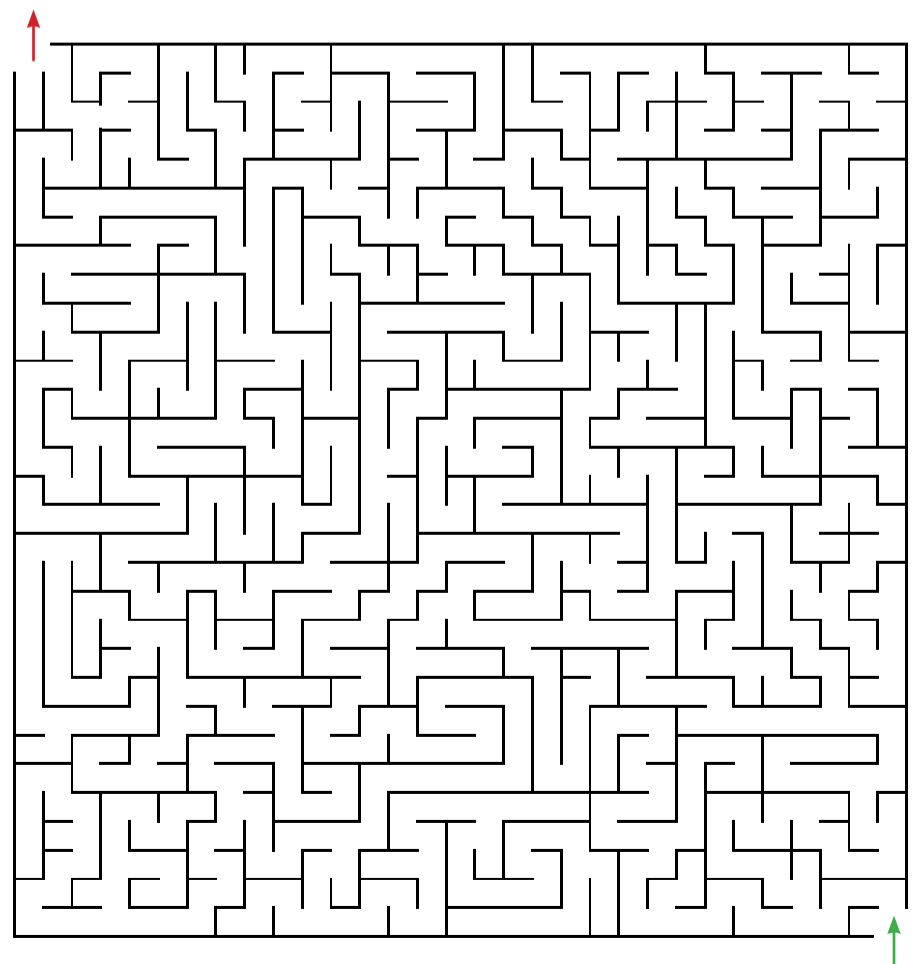
SOPA DE LETRAS

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

JUEVES LARDERO

- PAN
- TORREZNO
- AMIGOS
- JUEVES
- PREGÓN
- CHORIZO
- FAMILIA
- TEMPERATURAS
- VALONSADERO
- FIESTA
- HUEVO
- MONTE
- CARNAVAL
- FEBRERO
- GRASA

ATRAVIESA EL LABERINTO





PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



ADIVINANZA

Si me dejas caer, seguro que me parto. Dame una sonrisa y siempre te devolveré otra. ¿Qué soy?

PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

CAPAS FEBRERO SOMBRERO
POR Y UN ABRIGATE DOS CON

SUDOKUS

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

DESCUBRE EL PUEBLO

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

Q W T Y Z X C V N M U I O P S D F G
H K L P S D F Ñ Z X C V N T Y Z X M

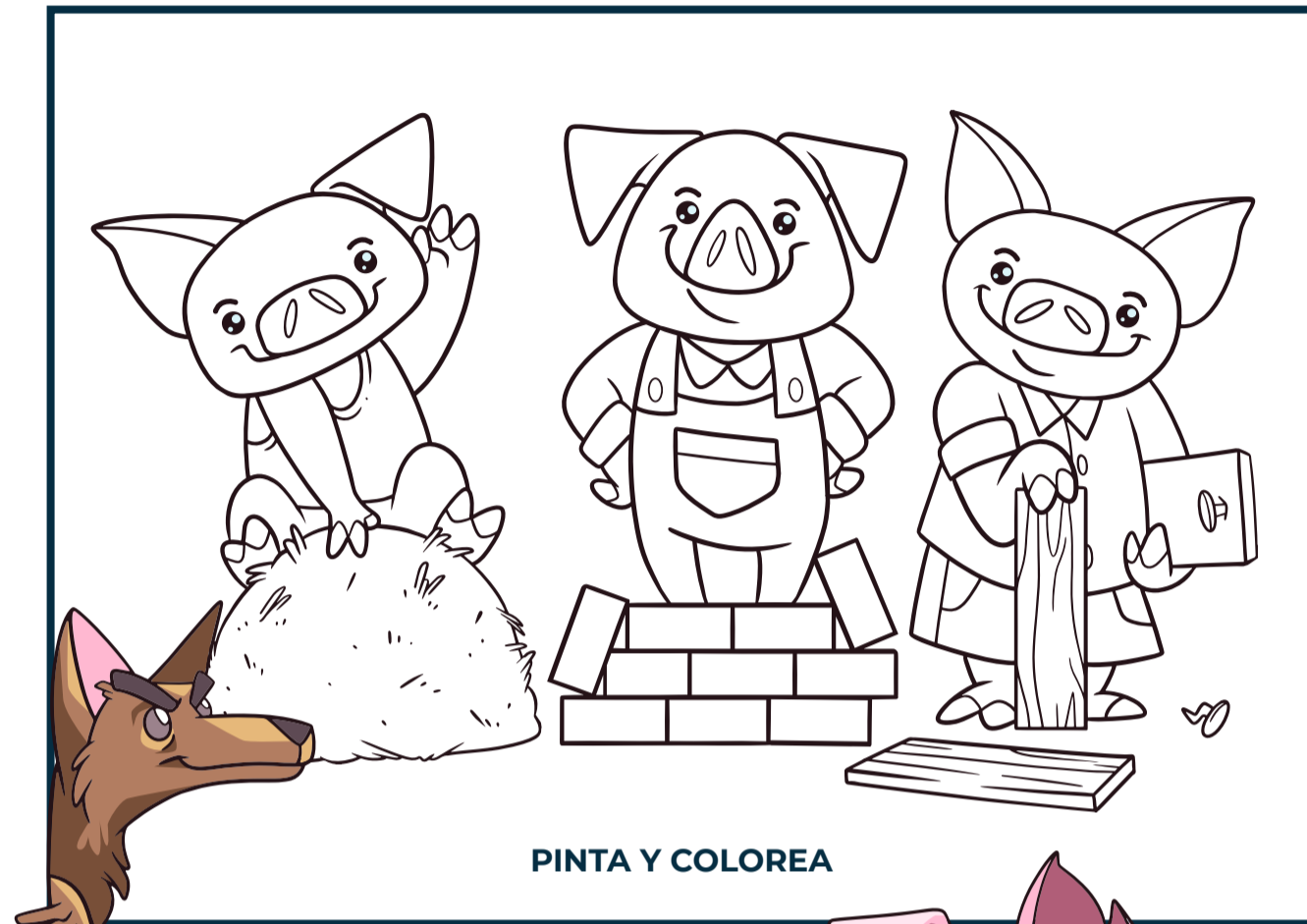
V N T Y Z A X M B Z X C V N M U E F Ñ Z X C J I
O P S D F G A I O P S D F G R Q W T Y

Localidad:

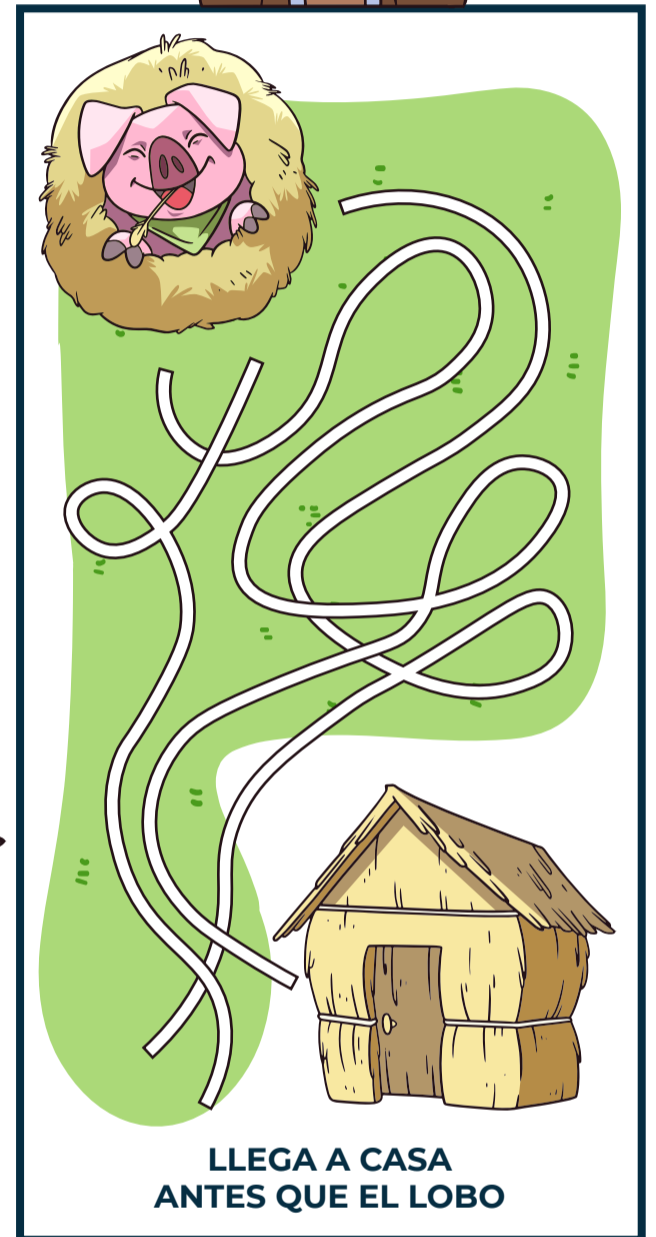


JUEGOS KIDS

DISEÑO: MARÍA SIERRA



PINTA Y COLOREA

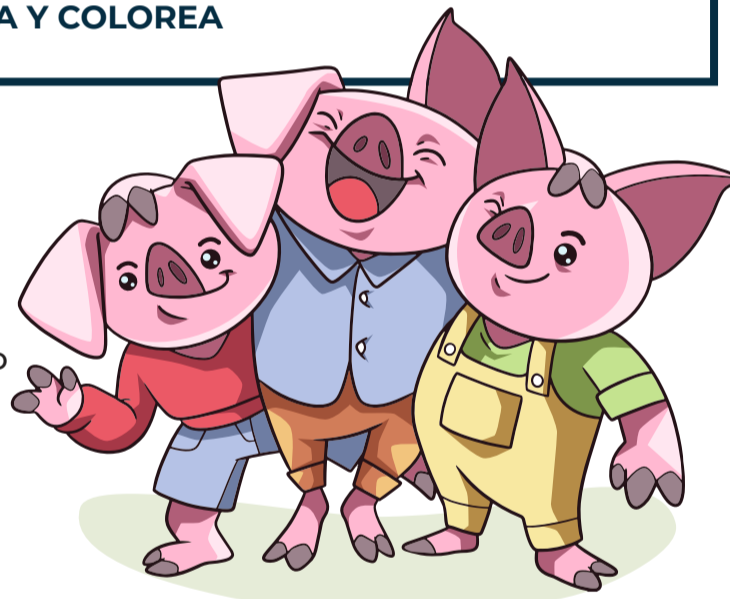


LLEGA A CASA ANTES QUE EL LOBO

¿SABÍAS QUÉ?

La historia de los tres cerditos ha sido adaptada en muchos países diferentes. En algunas versiones, los cerditos son reemplazados por otros animales como cabras o conejos.

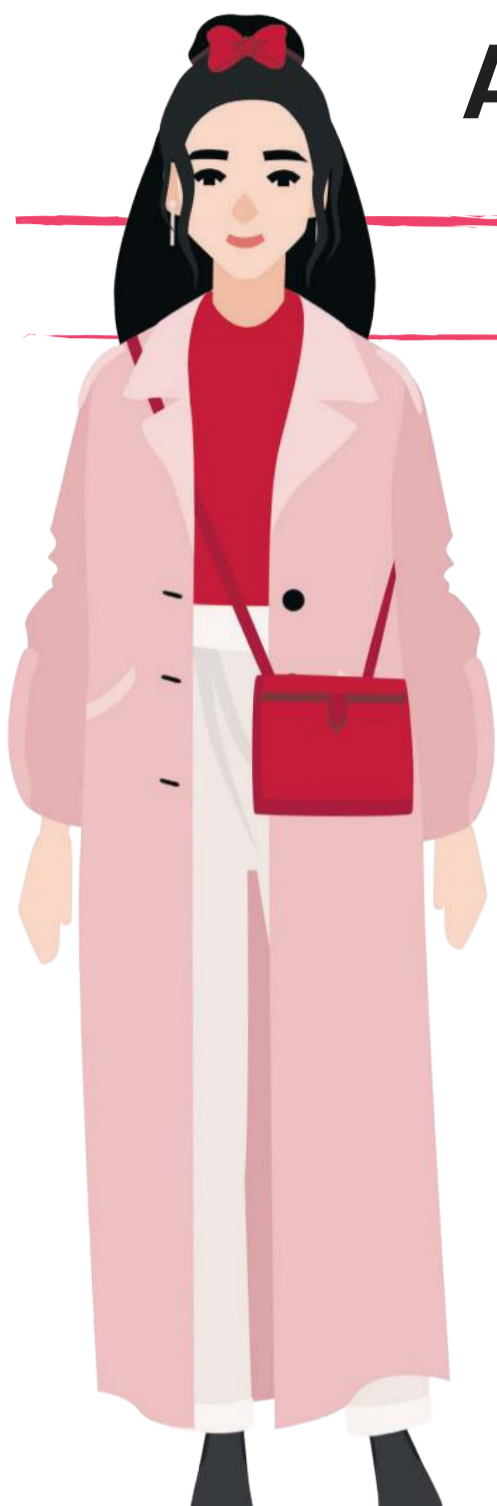
Este año, 'Los tres cerditos. Cuentos e ilustraciones por Walt Disney' cumple 90 años. Fue publicado en 1934.



EL LOBO FERROZ HA DESORDENADO EL PUZZLE. AYUDA A LOS TRES CERDITOS A COLOCARLO

AL DÍA CON ITZIZAR

Actualidad — Inteligencia artificial — Recomendación Audiovisual — Te lo has perdido



Por un San Valentín

MUY POCO BECQUERIANO

Imagínate que eres el típico torturadito. Las chicas se pegan por ti pero tú sigues buscando a una mujer perfecta que sólo existe en tu cabeza. Así que un día en una discoteca **proyectas** tanto que ves un rayo de luz de uno de los focos y piensas: “Buah, eso en vez de una luz parece una chica perfecta, el amor de mi vida”. Y el resto de la noche te dedicas a perseguir la luz por toda la discoteca, enamorado perdido, hasta que tus amigos te llevan a casa para que tus padres lidien con tu mal viaje. ¿Suena raro? Pues a Bécquer hace 200 años no le sonó mal. Cogió este argumento y escribió ‘El rayo de luna’ con palabras mucho más bonitas y románticas, que envuelven todo en un aura de misterio

y belleza. Pero es una historia preciosa, no un manual para entender el amor por mucho que nos guste la leyenda todavía hoy.

Siempre tendemos a pensar que cualquier época pasada fue mejor. La nostalgia es divertida pero peligrosa, sobre todo con el amor. Correr por castillos con vestidos vaporosos y pelearse con espadas suena muy guay. Pero si a lo divertido le sumas una forma de entender el amor con una gota de posesión, mucho sacrificio sin sentido, algo más de persecución, un montón de interés por buscar a una persona inaccesible y toda la dependencia emocional que puedas, llegan los problemas. El amor sano es alcanzable, no con la primera persona con la que **haces**

match en Tinder, pero tampoco es tan difícil como creen los héroes de Bécquer -sólo sus héroes, que dicen que él se ponía las botas sin preocuparse por el amor-.

Hay que entender el arte en perspectiva y las metáforas no son enseñanzas literales. Por eso tenemos que poner límites a la nostalgia, y no decir que el amor ya no existe porque no lo sentimos como lo hacían los protagonistas de las historias del Romanticismo. Porque eso es verdad. Y menos mal.

El concepto del amor que marcó este periodo y que ha trascendido a la posteridad es trágico y efímero, casi una trampa. Si es que hasta Bécquer lo pinta fatal. Que una chica te pida que vayas a por su pañuelo a un monte por el que pa-

sean fantasmas asesinos es una **red flag**, no tendrías que hacerle caso por mucho que te guste. Mandar al pobre a una muerte segura en plan prueba de amor está fatal -y ya que estamos, mantente alejado de tus parientes para temas amorosos-. Perseguir a una chica de noche por el río es peligrosísimo y proyectar también. Por mucho que quieras encontrar a alguien que satisfaga tu idea del amor, no puedes imponerle esa presión a cualquiera. Y dejarlo todo por una chica que misteriosamente puede sobrevivir debajo del agua sólo porque tiene unos ojos preciosos, no es sensato. Sí, son metáforas, pero transmiten una idea del amor tóxica e insostenible, no lo que queremos ya para este San Valentín.



proyectar

Es idealizar a alguien atribuyéndole nuestros pensamientos o deseos. La proyección también puede ser negativa, de nuestros defectos.

hacer match

Cuando dos personas se gustan. Viene de las apps para ligar: hacer match es que los dos digáis que os gusta el otro para poder chatear.

red flag

Una señal de aviso, un comportamiento concreto de una persona que debería hacerte pensar que no es de fiar.



ChatGPT Responde



¿Debería dejar de perseguir a esa persona que me gusta pero que no me hace caso?



Si sientes que tus esfuerzos no son correspondidos y la otra persona no muestra interés, considera cuidar tus propias emociones y bienestar. Es importante reconocer cuándo una relación no es recíproca. A veces, dejar de perseguir a alguien puede ser la mejor opción para evitar la frustración y el sufrimiento emocional. Enfócate en ti misma, en tus intereses y en actividades que te hagan feliz. Abrirte a nuevas experiencias y relaciones también puede ser beneficioso. Recuerda que siempre mereces ser valorada y apreciada en una relación.

Send a message

Nuestro cuestionario más al día tenía que ser con Inteligencia Artificial

RECOMENDACIÓN AUDIOVISUAL

Película Serie Música Teatro Literatura

Título: Rojo, blanco y sangre azul.

Año: 2023.

Género: Comedia romántica.

Plataforma: Amazon Prime.

My list

Play

Info



‘Rojo, blanco y sangre azul’ narra la historia de amor entre el hijo de la presidenta de los Estados Unidos y el hermano pequeño del heredero al trono de Inglaterra. Esta película es uno de los primeros exponentes del renacer de la comedia romántica después de su edad dorada en los 2000. Además de darnos todo lo que no puede faltar en un clásico de este tipo, con un ‘enemies to lovers’ y una relación secreta, nos presenta algunas de las complicaciones a las que se pueden enfrentar las personas LGTBI a la hora de salir del armario, aportándole un componente más trascendental de actualidad y representación. Y sale hasta Uma Thurman. Es una historia preciosa que da calorito al corazón.



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

CUBO DE SNACKS



**¡INCLUYE
3 SALSAS
GRATIS!**