SORIANoticias.com
DISTRIBUCIÓN GRATUITA
NÚMERO 181 / **NOVIEMBRE 2026**



29N.
ESPECIAL ELECCIONES
Págs. 3-7

COSIENDO EMPLEO Y PATRIMONIO

Hay un taller en Soria que todos los años hilvana la historia textil de Soria. Dirigido por Eduardo Rodrigo, forma parte de un proyecto que mezcla investigación, diseño, cultura y formación.

Págs. 10-11

GOLES QUE HABLAN DE INTEGRACIÓN

Balonmano Soria, APIP-ACAM y Ayuntamiento promueven la inclusión de 60 africanos



DEPORTES / Págs. 16-17



SORIANoticias.com



ÁGREDA

ALMARZA

ALMAZÁN

ARCOS DE JALÓN

BERLANGA DE DUERO

COVALEDA

DURUELO DE LA SIERRA

EL BURGO DE OSMA

GOLMAYO

MEDINACELI

MORÓN DE ALMAZÁN

ÓLVEGA

SAN ESTEBAN DE GORMAZ

SAN LEONARDO DE YAGÜE

SAN PEDRO MANRIQUE

TARDELCUENDE

VILLAR DEL RÍO

VINUESA

MANCOMUNIDAD DE Tierras Altas

COMPROMETIDOS CON LA PROVINCIA

Diputación de Soria



PLEBISCITO SÁNCHEZ

Tras 8 años en el Gobierno y aprovechando la "venta de oportunidad" de la crisis de la vivienda, el PSOE adelanta las elecciones generales. Economía, derechos sociales e inmigración son los otros temas de la campaña, con el accidente de Urda sacudiendo al país. Las encuestas sitúan a PP y Vox con una holgada mayoría mientras el PSOE confía en la remontada. Soria elige 2 diputados y 4 senadores.

SERGIO GARCÍA CESTERO

España elige algo más que su próximo Gobierno este 29 de noviembre. O algo menos, así se ve desde ambos lados del espectro político. Izquierda y derecha alertan del riesgo de supervivencia del sistema tal y cómo lo conocemos si ganan los otros. El PSOE avisa de un retroceso de derechos y libertades, de recortes en prestaciones sociales y de una "involución democrática" si el PP y Vox llegan al poder. Desde la derecha, el peligro se vislumbra en los "delirios autoritarios" de Pedro Sánchez, en la degradación de las instituciones y de la separación de poderes y en los casos de corrupción que afectan al PSOE.

A las urnas se llega tras 8 años de Gobierno del PSOE, asediado por los casos de corrupción de las dos manos derechas de Pedro Sánchez (Ábalos –sentenciado a 24 años de cárcel– y Santos Cerdán –pendiente de juicio–), los escándalos éticos de su entorno personal y la politización de las instituciones y organismos del Estado. Del lado contrario, los buenos datos macro de una economía impulsada por los Fondos Europeos y el aumento de las pensiones o del salario mínimo. Sánchez, que llegó al poder en una moción de censura aupada por los escándalos de corrupción del PP en la trama Gürtel, ha vivido esta legislatura en máxima precariedad parlamentaria y en manos de Junts, con quien negoció la amnistía para los responsables del 'procés' a cambio de la investidura. Esta minoría en el Congreso le ha llevado a no presentar ni unos solos Presupuestos Generales del Estado, a un abuso de los decretos y a ver cómo leyes importantes decaían en el Parlamento.

Precisamente, fue la caída de dos de esos decretos, los de la vivienda, lo que generó la "ventana de oportunidad" para que Pedro Sánchez adelantase las elecciones. Las movilizaciones sociales, al rebufo del desahucio de Maricarmen, en favor del derecho a la vivienda, constituyen un clima social más favorable al discurso socialista que trata de canalizar en apoyos el malestar de una sociedad que ve cómo los trabajadores pierden constantemente poder adquisitivo y como se deterioran los servicios públicos.

Ese marco de derechos sociales, servicios públicos, viabilidad de las pensiones, poder adquisitivo y crisis de la vivienda, englobado en un panorama de contestación social en Europa, inestabilidad geopolítica mundial y un anunciado frenazo de la economía global, convivirá en campaña con la inmigración y sus implicaciones en la seguridad y en los servicios públicos. La crisis tras la entrada irregular y masiva en Ceuta de decenas de miles de personas, y las tensiones con Marruecos, marcan en España un debate que atañe a todas las sociedades occidentales.

Ya en precampaña, el segundo accidente de los trenes españoles de alta velocidad en menos de un año, con decenas de muertos en Urda, sacude la agenda generando un necesario debate sobre el estado de las infraestructuras nacionales, las responsabilidades políticas y la eficacia de empresas y organismos públicos.

Con este panorama, cerca de 39 millones de españoles están llamados a las urnas. Unas elecciones presentadas como un plebiscito sobre la figura de Pedro Sánchez y su forma de entender y ejercer el poder, mientras las crisis que sufren el estado de bienestar y el sistema democrático occidental presagian oscuros nubarrones. Partido Popular y Vox, que ya nadie duda, gobernarán juntos, parten –según las encuestas– de unos 200 escaños con un amplio margen sobre los 176 que marcan la mayoría absoluta. En el PSOE se confía en la remontada, fiándolo todo al aura y el 'Manual de Resistencia' de Pedro Sánchez, a una movilización masiva de la izquierda en las calles y a una amalgama de partidos que quiera frenar a la ultraderecha. El domingo 29, usted decide.





EL FUTURO DE ESAS VIEJAS PROMESAS

Tras el 29N se abre otra nueva etapa para Soria, aún pendiente de infraestructuras históricas y con proyectos estratégicos en distintas fases de desarrollo. Las autovías, el ferrocarril o las ayudas de funcionamiento dibujan un balance marcado por los retrasos y la confrontación entre PP y PSOE.

ESTHER GUERRERO

Nuevo Gobierno en España. ¿Será también el que resuelva viejos proyectos en Soria? ¿Y los nuevos? La alternancia política en Madrid durante el último cuarto de siglo no ha conseguido que Soria salga de sus fronteras provinciales por autovía, ni que disponga de conexiones por tren –modernas, eficientes y a la altura del siglo XXI– con los principales corredores del país, ni que revierta la crisis demográfica.

A estas carencias 'de siempre' se suma una conectividad digital todavía deficiente, con amplias zonas del territorio sin cobertura móvil.

No es demasiado complicado hacer un programa electoral para Soria en unas elecciones generales, vistas las cosas que quedan por hacer.

La convocatoria electoral invita estos días a revisar una historia de promesas, retrasos y proyectos que atraviesan legislaturas y enfrentan a PP y PSOE. Aunque la pregunta ya no es solo qué se ha hecho, sino qué garantías existen de que lo que queda pendiente llegue a convertirse en realidad.

La provincia ha terminado esta XV legislatura sin poder eliminar alguno de sus proyectos de esa vieja lista de reivindicaciones históricas, como las autovías A-11 y A-15, mientras espera decisiones (que se toman en Madrid) que pueden condicionar su futuro económico, logístico y social, como la reapertura de la línea de tren Soria-Castejón.

La modernización del tren, tantas veces invocada como palanca de competitividad, continúa siendo una expectativa más que una realidad cotidiana para los sorianos. En paralelo, la provincia afronta decisiones sobre proyectos con capacidad para generar actividad y empleo, desde el centro de protección internacional hasta Numant-IA, el futuro centro de visitantes de Numancia o el Centro Nacional de Fotografía. La disputa en Madrid también se extiende a las ayudas de funcionamiento.

El recorrido de todo ello dependerá de la financiación, los plazos y la voluntad de mantener y relanzar los compromisos con o sin cambios de partido en el Gobierno.

Con una nueva legislatura en el horizonte, la provincia de Soria vuelve a enfrentarse a la misma prueba: transformar los anuncios en infraestructuras, servicios y oportunidades capaces de cambiar su negativa trayectoria demográfica.

¿A la XVI legislatura irá 'la vencida'?



CASAS EN JUEGO

LA CRISIS DE LA VIVIENDA

La vivienda será otro frente electoral en Soria, aunque las competencias son de la Junta, por mandato del Estatuto de Autonomía. Mientras se discute quién, cuándo y dónde, la oferta cae hasta un 13% en la capital y los precios suben, imparables, al tiempo que los pueblos arrastran un problema de abandono y viviendas vacías que no logran ponerse en el mercado.

MÁS ALIVIO FISCAL

AYUDAS DE FUNCIONAMIENTO

Las ayudas al funcionamiento volverán al debate político la próxima legislatura. El PP promete aplicar la bonificación máxima (el 20% del total de los costes laborales) autorizado por Bruselas y extenderlo a todo el tejido empresarial, incluidos los autónomos. El PSOE defiende las bonificaciones actuales, que cifra en 27 millones de ahorro, y reclama a la Junta medidas fiscales complementarias para reforzar su impacto.



El centro Numant-IA cuenta con 70 millones de euros y terreno disponible y está en fase avanzada de planificación técnica. Contará con 20 empleos y potencial para crear empleo indirecto cualificado. Su continuidad parece probable por ser iniciativa estratégica y cuestión de seguridad nacional.



IA A PASO FIRME

CENTRO NUMANT-IA

/ www.sorianoticias.com
SORIA EN TUS MANOS

Sé el primero en conocer **la última hora**
Increíbles **galerías**
Todo el **deporte y** los mejores **directos**
Agenda de ocio y cultura
Noticias, reportajes **y entrevistas**
Sección exclusiva **para tu pueblo**
Personaliza tus **notificaciones**
Servicios: **Esquelas y farmacias** de guardia

Descarga ahora NUESTRA APP
De 10.000 descargas
Disponible en App Store
Disponible en Google play



EL TREN QUE NO LLEGA

25 AÑOS DE DISGUSTOS

El ferrocarril ha sido en Soria uno de los grandes caballos de batalla entre PSOE y PP, si bien ninguno de los dos han conseguido en el último cuarto de siglo que un soriano llegue a Madrid en dos horas de tren, ofreciendo así un servicio que compita con el transporte por carretera. La única línea ferroviaria que tienE Soria permanece suspendida desde marzo de 2025 por unas obras "de modernización" de los corredores ferroviarios y que se han prolongado más de lo previsto. La futura electrificación y una posible reapertura de la Soria-Castejón representan apuestas de largo recorrido, pero pendientes de decisiones e impulso político.

UNA FOTO FIJA

CENTRO NACIONAL DE FOTOGRAFÍA



El Centro Nacional de Fotografía parece imparable con el próximo Gobierno. Después del parón que experimentó en 2012 con el Gobierno del PP y su impulso en 2025, el proyecto avanza con la rehabilitación del antiguo Banco de España, la adquisición de fondos y la producción de contenidos, lo que hace pensar en que es complicado parar ya la inercia del proyecto, que supera los 8,5 millones. La incógnita es si el próximo Gobierno mantendrá la ampliación del mismo al Palacio de Alcántara, cuyas obras aún no han comenzado.



DOS IDEAS OPUESTAS

CENTRO DE ACOGIDA DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL

El Centro de Acogida de Protección Internacional de Soria está casi terminado, pero su futuro está marcado por el desacuerdo político sobre su uso. Con 203 plazas y una inversión de seis millones de euros, el complejo enfrenta dos modelos: el PP rechaza su apertura como recurso para refugiados y propone convertirlo en residencia de estudiantes, mientras el PSOE defiende su función humanitaria, vinculada a los compromisos internacionales adquiridos por el Gobierno de España, y a su capacidad para generar empleo. La controversia refleja las distintas posiciones de ambos partidos ante las políticas de acogida y migración.



QUIÉN PONE EL DINERO

YACIMIENTO DE NUMANCIA

El centro de visitantes de Numancia es otro de esos proyectos que nace a principios de este siglo y que sigue pendiente de financiación. El primer proyecto técnico data de 2007 y, tras su aprobación inicial, quedó parado, primero por problemas de expropiación de terrenos, luego por la falta de consenso entre Gobierno y Junta. La alternancia de PSOE y PP en Madrid no ha resuelto el futuro de una infraestructura clave para mejorar la acogida de los más de 35.000 visitantes anuales y reforzar la proyección turística y cultural del yacimiento, la tarjeta de presentación de Soria.





A PASO DE HOMBRE

LAS VÍAS ¿RÁPIDAS?

Claudio Marini, ex numantino, es la persona que mejor ha resumido la situación viaria de la provincia: "de Soria se sale a paso de hombre". Ni los gobiernos del PP ni los del PSOE han sido capaces de darles a un puñado de kilómetros el impulso que han tenido las vías rápidas en otras provincias. La A-11 continúa acumulando demoras: los 15 km entre Los Rábanos y La Mallona siguen sin fecha, mientras que la conexión entre Langa de Duero y Aranda (22 km) avanza con plazos que superan el 2029. En la A-15, las obras entre Fuensaúco y Villar del Campo conviven con tramos en proyecto y otros sin financiación. Son unos 60 km de una Soria-Tudela cuyo primer estudio data de 1989.



Promoción vigente del 15 de septiembre al 15 de noviembre de 2026. No acumulable a otros descuentos ni promociones. Precio desde 2.646,14€ PVP a beneficiarios de Caser Dental Sonrisa Perfecta que contraten tratamiento Angel 20 en ambas arcadas ó una cuota de 64 €/ mes en 48 meses con intereses sujeto a las condiciones de la financiera.. No incluye tratamientos complementarios. Primera visita gratuita sujeta a disponibilidad y diagnóstico clínico. Los datos personales recogidos serán tratados conforme al RGPD y la LOPDGDD. Consulta todas las condiciones en nuestras Clínicas dentales Caser. CASER SERVICIOS DE SALUD, S.A., Avda. de Burgos, 109 (28050, Madrid). CIF: A83199067 **REGISTRO SANITARIO: CS13091**

caser dental

Tu nueva sonrisa, sin que nadie lo note

Cómoda, invisible y efectiva.

Pide tu cita en clinicasdentalescaser.es

o llámanos al 915 909 727 975 239 848

Calle San Benito, 9 (42001, Soria)

Preparados para ti



29N. POCOS REPRESENTANTES, MUCHAS DIFERENCIAS

La provincia solo reparte dos diputados para los dos partidos más votados. Aun así, la oferta es amplia y para todos los gustos. Desde el localismo de Soria ¡Ya! a todo el arco político pasando por la fuerza y la continuidad de los partidos del bipartidismo. El 29N, usted decide.

DERECHO A LAS RAÍCES

VOX



PRIORIDAD NACIONAL Y DESREGULACIÓN

Andrea Martínez (30 años) lidera la lista al Congreso. Concejal en Valdemaluque, trabaja en la factoría de HUF en El Burgo de Osma. Vox sí presenta sus tres candidatos al Senado por Soria, encabezando la lista Sara López.

Vox apuesta por la deportación de los migrantes que delincan o vivan de ayudas. Pide una desregulación del campo y da un 'no' tajante al acuerdo con Mercosur. "Para Soria, una tarjeta sanitaria única es muy importante", señala mientras marca como "infraestructura prioritaria" la conexión con los corredores ferroviarios.

VOZ DE SORIA EN MADRID

SORIA ¡YA!



PONER EL FOCO EN EL TERRITORIO

Soria ¡Ya! busca su primer parlamentario nacional en su segunda cita con las generales. Toño Palomar, quien fuera procurador en las Cortes regionales, es su cabeza de lista al Congreso, tras un proceso de primarias.

Quieren ser el "martillo pilón" que lleve la voz de Soria y sus proyectos a las Cortes Generales. "El soriano paga los mismos impuestos y tiene peores servicios e infraestructuras", denuncian, señalando que la inmigración "hace falta" para el futuro de la provincia. "Cercanía, escucha y una alternativa a los bloques".

ANTIFASCISMO Y ACOGIDA

Frente AMPLIO



TIRAR DEL PSOE PARA LA IZQUIERDA

Frente Amplio, básicamente IU Soria, se presenta junto al PSOE en el Senado, con unas cuentas que le indican que podría lograr su primer parlamentario nacional por Soria. Alberto Flores es el candidato al Congreso.

Frente Amplio se presenta como la garantía de que el PSOE aplicará políticas sociales y como un voto antifascista. Apuesta por la autonomía alimentaria y energética y porque todos los servicios estén a menos de 30 minutos de cualquier ciudadano. Defiende el centro de acogida internacional y critica a quienes siembran miedo.

ONCE LISTAS AL CONGRESO Y SIETE ALTERNATIVAS AL SENADO

SUBE EL CENSO, GRACIAS A QUIENES VIVEN FUERA

76.690 sorianos, dato pendiente de confirmar por la Junta Electoral, están llamados a las urnas para elegir el próximo 29 de noviembre a sus representantes en las Cortes Generales. Son 1.205 más que hace 3 años. Un aumento del 19% (1.705 personas) en el voto CERA compensa la caída de 500 habitantes en el censo de residentes. Todos ellos tendrán que elegir los dos diputados que representarán a la provincia en el Congreso y los cuatro senadores para la Cámara Alta.

La oferta es amplia. Al Congreso concurren 11 formaciones. Junto a quienes salen en estas páginas, se presentan el Frente Obrero, el Partido Comunista de los Trabajadores de España, Por un Mundo Más Justo, Se Acabó la Fiesta, Escaños en Blanco y Podemos.

En el Senado, la lista es más corta. PSOE e IU se unen en Senado de Progreso. PP, Vox y Soria ¡Ya! presentan sus listas, como también PUM+J, Escaños en Blanco y Podemos.







IMPULSO AL TERRITORIO, GESTIÓN Y NORMALIDAD DEMOCRÁTICA



"QUE VUELVA LA DECENCIA"

El PP aspira a seguir siendo primera fuerza provincial y a sumar al proyecto de "reconstrucción nacional" de Alberto Núñez Feijóo. Su candidato al Congreso vuelve a ser Tomás Cabezón, actual diputado, miembro de la Ejecutiva Nacional y peso pesado en Madrid. Para el Senado, el PP va "con todo" sumando a Javier Jiménez, a Yolanda de Gregorio y a Benito Serrano que acaban así sus etapas en Junta y Diputación.

Una de sus grandes promesas es la aplicación al máximo de las ayudas al funcionamiento para Soria, Cuenca y Teruel. Junto a la fiscalidad, promete impuestos 0 para el medio rural, apuesta por más servicios públicos y por nuevos sectores productivos. "Los servicios tienen que estar donde están las personas", reclaman.

Cabezón apuesta por un cambio normativo en materia energética para primar a las provincias muy generadoras, compensaciones para el territorio y aprovechar el saber hacer de estas grandes empresas para impulsar proyectos locales como cargadores eléctricos, comunidades energéticas, modernización de las instalaciones y alumbrado público...

En infraestructuras, destaca el compromiso con la Soria–Castejón, impulsada en foros populares de presidentes autonómicos. Lamenta la "inaudita" situación del tren a Madrid y que, en época de expansión y máxima recaudación de impuestos, proyectos como el Centro de Datos de la Seguridad Social o la BRIF de Lubia lleven años de retraso y no se haya avanzado significativamente en la A-11 y la A-15.

En materia de inmigración, lamenta la "imposición" del Centro de Protección de Acogida Internacional y señala que se buscará "el mejor encaje para que haga el menor daño". Cabezón defiende una alfombra roja para "el inmigrante que viene a producir, a trabajar y a tener un futuro". Señala que España necesita un debate sobre su "reequilibrio territorial". Una apuesta que ayude a mejorar la competitividad del país y a resolver problemas como el de la vivienda.

A nivel nacional, el PP promete un cambio profundo, el derribo "del muro del Sanchismo", una normalidad institucional y una despolitización de las instituciones. Señalan que lo que plantean no es un simple cambio de cromos porque "estamos hartos de lo que hemos vivido estos años".

PSOE

DERECHOS, PENSIONES, SMI Y PROYECTOS PARA SORIA



"CON EL PSOE A SORIA LE VA MEJOR"

El Partido Socialista busca la remontada para impedir la llegada de "la derecha, porque ahora solo hay una", al poder. Luis Rey, teniente de alcalde en la capital, secretario provincial del PSOE y actual diputado, aspira a repetir en el Congreso mientras al Senado concurre junto al Frente Amplio bajo la fórmula de 'Senado de Progreso' con Ana Alegre como número 1 y el miembro de Izquierda Unida Manuel Madrid Castro de 2.

Los socialistas llegan tras 8 años en Moncloa por lo que defienden que la provincia va por buen camino. Destacan la puesta en marcha de las ayudas al funcionamiento (retan a la Junta "que las iguale"), la descentralización (con proyectos como el Centro de Datos de la Seguridad Social o el Centro Nacional de Fotografía) o los miles de sorianos que han visto como les subía el salario mínimo o la pensión.

Entre los retos de la nueva legislatura, la de la 'España en 30 minutos' con un mapa como garantía de cercanía en los servicios que permita luchar contra la despoblación. También la implementación de una legislación que premie a los proyectos de energías renovables "que dejen en el territorio lo que se llevan", y que garantice el 'derecho a quedarse' de los jóvenes en esta tierra. Además, avanzar con la digitalización.

El candidato defiende los esfuerzos realizados para la reapertura de la Soria-Castejón, un proyecto que define como "clave" para los socialistas sorianos. Defiende también su "coherencia" a la hora de poner los intereses de Soria por encima de cuestiones de partido. Pone como ejemplo los 200M€ de las obras de la Langa-Aranda; "la licitación más grande de los últimos años" en la red de carreteras.

Los socialistas reclaman la inmigración como "una necesidad para la provincia, mal que le pese a algunos" y defienden el CAPI de Los Royales.

Rey destaca tres motivos para votar al PSOE: uno social (pensiones, salario mínimo, dependencia...), uno local ("a Soria le va mejor cuando gobierna el Partido Socialista") y otro de valores ("la derecha rancia puede llevar a este país a una página en blanco y negro").



EL TEMA

SU PRIMERA ACTUACIÓN FUE EN EL VERANO DE 1974
Dos años después de su fundación. El grupo se presentó como orquesta de instrumentos de pulso y púa y coro de voces blancas.

Trovadores de la Paz
El legado musical de Ólvega

Hay personas que conocen su vocación desde pequeñas y otras a las que la vida se la descubre. Así le ocurrió a don Juan, cuya iniciativa musical acabó convirtiéndose en el legado de todo un pueblo.



Jesús Villarroya, frente a la orquesta y coros Trovadores de la Paz en 2022. **FOTO: JEREMY BARTON**

ALEXANDRA MIRANDA

La historia de Trovadores de la Paz comenzó en Matalebreras, donde Juan Antonio de Mingo, don Juan, quiso impulsar una iniciativa musical. Al enterarse, desde Ólvega le pidieron que la llevara a la villa del Moncayo. La respuesta de los vecinos fue mayor y Juan decidió centrar allí sus esfuerzos.

El proyecto se desarrolló en Ólvega pero nació en la vecina Matalebreras

Así nació una escuela de música donde los vecinos aprendían solfeo e instrumentos. Los coros infantiles fueron sumándose también a sus padres, hasta reunir a varias generaciones. "Es como si me preguntas qué fue antes, el huevo o la gallina. Aquí pasa un poco lo mismo, aunque creo que el grupo nació de la escuela de música y no al revés", explica Jesús Villarroya. La música, recuerda, "en aquella época prácticamente era tradición".

Don Juan quería que los componentes no solo aprendieran a tocar, sino que adquirieran formación musical. "Cuántos autobuses llenó para ir a Teruel a examinarnos de solfeo", recuerda Jesús Villarroya.

Las primeras clases se impartían en un barracón de chapa y madera en el Parque de las Escuelas, "con una estufa de leña se calentaban en invierno. Son muchos los antiguos componentes que lo recuerdan con mucho cariño", cuenta. Después, la escuela se trasladó al antiguo Ayuntamiento, donde continúa junto a la agrupación.

La enseñanza fue pasando de unos alumnos a otros. Algunos comenzaron a dar clases de instrumentos cuando don Juan no podía atender a todos; otros se presentaron a exámenes de conservatorio y llegaron a dedicarse profesionalmente a la música, como el propio Jesús y Ana Isla. Así, la escuela dejó una huella que va más allá de Trovadores: varias generaciones aprendieron allí y han encontrado su vocación musical.

COMPROMISO

Don Juan estaba especialmente orgulloso de la juventud de sus componentes. Muchos no habían cumplido los 25 años y, aun así, ensayaban día tras día para sacar adelante el proyecto.

La música exigía tiempo y dedicación, pero también les permitía compartir una pasión que pronto los llevaría mucho más allá de Ólvega. Trovadores de la Paz recorrió la provincia de Soria, actuando incluso en "los pueblos más pequeños", y llevó su música a distintos puntos de España, desde Zaragoza hasta Bilbao, Barcelona o Madrid, además de viajar a Alemania y Francia.

SORIANOS DEL AÑO
Recibieron este galardón en 1981 y en 2002 concedido por la Casa de Soria en Madrid.

1982: SU PRIMER LP
Después publicaron otros en 1995, 1999 y el último en 2001, que fue un CD de villancicos.

2005, ADIÓS DE D. JUAN
Jesús Villarroya recogió el testigo de quien había dirigido a Trovadores durante 33 años.

MÁS ALLÁ DE ÓLVEGA
Don Juan extendió su proyección musical con Trémolo en Tarazona y la orquesta y coros de Ágreda.







EL TEMA

LA ESCUELA SE VINCULÓ A TROVADORES HASTA 2005

Cuando el Ayuntamiento asumió su gestión y pasó a conocerse como la Escuela Municipal de Música de la villa olvegueña.



JESÚS VILLARROYA LANCIS
DIRECTOR DE TROVADORES DE LA PAZ

Asumió la dirección de Trovadores de la Paz en 2005. Una agrupación que conocía tras formar parte de Trémolo, grupo musical creado en Tarazona por don Juan, a raíz de la experiencia de Trovadores de la Paz. Su trayectoria musical le llevó años después a asumir la dirección de la agrupación de Ólvega, donde continúa el legado de su fundador.



JUAN ANTONIO DE MINGO
FUNDADOR DE TROVADORES DE LA PAZ

Conocido por todos como don Juan, fundó Trovadores de la Paz en Ólvega en 1972. Durante 33 años dirigió la agrupación e impulsó su escuela de música. Su mayor aportación fue mucho más que crear una orquesta y coro: él abrió un camino para que la música se transmitiera entre generaciones y se convirtiera en parte de la identidad de Ólvega.



Despedida de don Juan en la orquesta y coro de Ágreda en 2005. **FOTO: JEREMY BARTON**

Para don Juan, cada actuación merecía el mismo esfuerzo, independientemente del tamaño del escenario o del lugar en el que se encontraran.

"Es igual o más importante actuar en el pueblo más pequeño de la provincia que en el Aula Magna de Zaragoza. Ambos merecen lo mejor de nosotros", recordaba a sus músicos. Una forma de entender la música que refleja también el compromiso de la agrupación con el territorio y con quienes mantenían vivas sus tradiciones.

Pero para que el grupo pudiera seguir tocando,

Más de cinco décadas de historia gracias al compromiso y al apoyo de instituciones

no bastaba con los ensayos y la entrega de sus componentes.

También era necesario que alguien confiara en ellos y les abriera las puertas de sus pueblos.

Jesús Villarroya recuerda especialmente "a los pequeños ayuntamientos que contratan sus actuaciones para las fiestas" y que, con ese gesto, contribuyen a sostener a la agrupación. "Si no hubiera sido porque esa gente ha invertido su dinero para facilitar que este tipo de agrupaciones pudiera subsistir, ni de coña habríamos subsistido", reconoce.

La Diputación provincial y, sobre todo, el Ayuntamiento de Ólvega han sido importantes para su continuidad, al igual que la familia Latorre, cuyo respaldo resultó decisivo en momentos en los que apenas había actuaciones.

Detrás de cada concierto había, por tanto, mucho más que músicos sobre un escenario: una escuela que había formado a varias generaciones, instituciones que apostaban por la cultura y personas que creían en el valor de mantener viva aquella tradición.

El esfuerzo de los componentes permitió que Trovadores de la Paz llegara lejos. El apoyo recibido hizo posible que, después de tantos años, el sueño de don Juan siguiera sonando.

Hoy, Trovadores de la Paz reúne a 25 cantantes y 12 instrumentistas que mantienen viva la música cada viernes. Pero para que el proyecto continúe, Villarroya sabe que hace falta relevo generacional. "Si no entra gente joven... Hay una cosa que está clara: nadie vive para siempre", advierte.

> *Si no hay relevo generacional, una cosa está clara: nadie vive para siempre*

También mira hacia quienes formaron parte de la agrupación en otras etapas y sueña con que vuelvan a acercarse.

"Igual tendríamos que conseguir que toda esa gente que estuvo una vez en Trovadores volviera e hiciésemos que Trovadores estuviera donde estuvo. Sería bonito", propone.

Su invitación está abierta a todos, antiguos miembros y nuevas generaciones. "Las puertas de Trovadores de la Paz siempre estarán abiertas para todo el mundo. Porque Trovadores es de todos", remarca. Un sueño que, 50 años después, es el legado musical de todo un pueblo.



Primera imagen del grupo, en los años 80, en el Parque de Ólvega.





CAPITAL

OBJETIVO: APRENDIZAJE Y EMPLEABILIDAD

La formación permite un certificado de profesionalidad relacionado con las adaptaciones de prendas y artículos textiles y de piel.

El taller que hilvana el **patrimonio** textil de Soria

Ocho alumnas aprenden un oficio mientras confeccionan los trajes que dan vida al Festival de las Ánimas y amplían el patrimonio de la ciudad

ESTHER GUERRERO

El cuero, las telas y las prendas a medio terminar se reparten por el taller de costura que esconde el centro cívico Bécquer.

Patrones, estandartes, gorros, cinturones y piezas de brocado esperan su turno junto a las máquinas de coser. El vapor de la plancha se mezcla con el trajín de unas manos que no paran. En medio de ese desorden, fruto de una imparable actividad, la Edad Media va tomando forma, puntada a puntada. En el Taller de Empleo Duques de Soria se está cosiendo algo que no cabe en un armario: la memoria de la ciudad.



Ocho alumnas aprenden durante nueve meses a cortar, teñir, coser y trabajar el cuero mientras confeccionan los trajes del Festival de las Ánimas. Una vez terminado el desfile, las prendas no acabarán arrinconadas como disfraces de una sola temporada. Quedarán en Soria, como parte de una colección que crece cada año y aspira a convertirse en patrimonio textil de la ciudad.

Este año, el taller ha tenido entre manos una pequeña corte medieval, con nobles, mendigos y hospitalarios, además de estandartes, gorros, cinturones, brazaletes y espinilleras de cuero. Cada pieza requiere su tiempo y su técnica: un cinturón cosido a mano o un complemento de cuero repujado cuentan una historia distinta a la de una prenda fabricada en serie.

Eduardo Rodrigo, director del taller y diseñador, lleva tres años trabajando en la recreación de la indumentaria vinculada a los doce linajes de Soria y al Festival de las Ánimas. La iniciativa nació tras una primera experiencia dedicada a renovar el vestuario de los antiguos gigantes y cabezudos. La colaboración con la organización del festival permitió unir después la historia de los linajes con la leyenda de Bécquer, dos referencias arraigadas en la identidad soriana.

> *"Estoy muy satisfecho del trabajo de las alumnas y del resultado"*

Impulsado por la concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Soria y con el apoyo del Ecyl, el proyecto avanza año tras año. Ya se ha confeccionado vestuario para cinco de los doce linajes, además de los trajes de Beatriz y Alonso, protagonistas del relato de las Ánimas. El objetivo es completar las doce familias y sumar personajes que permitan recrear distintos aspectos de la sociedad medieval.

En esta edición, el trabajo se ha centrado en hospitalarios, mendigos y nobles, diferenciando sus vestimentas para que la ropa ayude a reconocer el lugar que ocupa cada uno.







La primera dificultad no está en la aguja, sino en los libros. "La documentación es una barbaridad", explica Eduardo. Recrear la indumentaria medieval obliga a pasar horas entre códices antiguos, representaciones de iglesias y libros especializados. Los diseños son suyos, pero no parten únicamente de la imaginación: necesitan referencias y apenas se conservan prendas medievales, porque buena parte de los tejidos han desaparecido con el paso de los siglos. Las imágenes se convierten así en una fuente esencial.

La fidelidad histórica debe convivir, además, con las necesidades del desfile. Los participantes son voluntarios diferen-



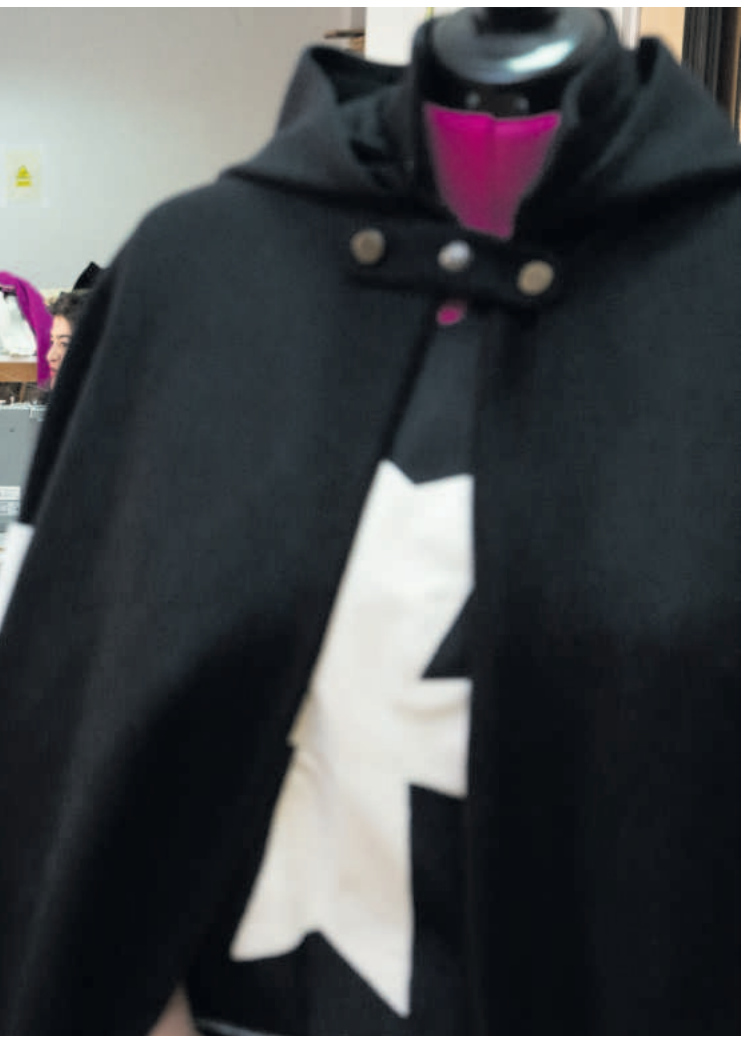




CAPITAL

ENTRE HILOS, LINAJES Y LA LEYENDA DE LAS ÁNIMAS

Los diseños elaborados hasta ahora estarán expuestos en el Teatro Palacio de la Audiencia de Soria del 20 de noviembre al 3 de enero.













tes cada año, por lo que el vestuario tiene que ser práctico y fácil de colocar. "Es un desfile, lo tenemos presente, y hay que hacer que la gente pueda vestirse rápido", explica el director.

El resultado no es una reproducción arqueológica exacta, sino una recreación documentada que busca acercarse a la época sin perder de vista las exigencias actuales.

La fidelidad histórica no debe olvidar las necesidades del desfile

Basta observar las telas extendidas sobre las mesas para comprender otra de las dificultades. Los grosores, colores y acabados deben ajustarse a cada diseño; el cuero añade su propia complejidad, pues hay que cortarlo, coserlo y decorarlo con precisión. Un error puede echar a perder una pieza. Se buscan tejidos que recuerden a los de la época, como lana, lino y algodón, además de cuero para los complementos.

Pero encontrar el grosor, la textura o el aspecto adecuados no siempre es sencillo. Parte de los materiales llega de la Comunidad Valenciana, el País Vasco y Castilla-La Mancha, porque la producción textil disponible en Soria no cubre todas las necesidades. Los materiales, explica Eduardo desde la experiencia de quien debe ajustar cada diseño al presupuesto, son cada vez más difíciles de conseguir.

Después llegan los patrones, el corte y el ensamblaje de las piezas. Algunas operaciones se realizan a máquina; otras requieren costura manual o técnicas específicas. También se trabaja el cuero para elaborar cinturones, brazaletes y espinilleras, y se confeccionan gorros con procedimientos artesanales.

BEATRIZ Y ALONSO

Entre los diseños más laboriosos están los trajes de corte, que exigen acabados especialmente cuidados. Eduardo se queda con los de Beatriz y Alonso cuando se le pregunta por las piezas que más le satisfacen, aunque extiende el reconocimiento al conjunto. "Estoy súper satisfecho de todo y del trabajo que realizan las alumnas", afirma.

Detrás de cada prenda hay alguien que ha aprendido a manejar una máquina, interpretar un patrón o resolver una dificultad que unas semanas antes ni siquiera sabía reconocer.

El vestuario resultante es propiedad municipal y se conserva entre el Ayuntamiento y la organización del Festival de las Ánimas. El crecimiento de la colección obliga ya a buscar armarios adecuados para proteger las piezas del deterioro provocado por insectos y otros riesgos, incluido el fuego.

LOS DATOS

8
ALUMNAS
Mbarka, Cherifa, Ana Belén, Estera, Detecina, Ángela, Yira y Jovana, que trabajan con Eduardo y su colega de enseñanza M.ª Luisa,

6
NACIONALIDADES
En el grupo conviven alumnas de Bulgaria, Rumanía, Marruecos, Colombia, Argelia y Soria.

5
LINAJES
Son los que cuentan ya con vestuario confeccionado dentro del proyecto de recreación medieval.

100.000
EUROS
Es el cálculo de lo que supone el vestuario generado este año, incluidos el trabajo y los distintos materiales empleados.







PROVINCIA

ALIANZA CÁRNICA DIGITAL EN LA ZONA DE PINARES

Seis comercios locales unen sus catálogos en una plataforma web para enviar carne fresca y elaborados a toda la península en 24 horas.

La tradición soriana en tu puerta con ‘Vinuesa en tu mesa’



Ejemplares de vacuno pastando en la comarca de Pinares. Criadas en libertad bajo un modelo de estricto Kilómetro 0.



El proyecto e-commerce reúne a los carniceros y ganaderos de la comarca de Pinares, garantizando la cadena de frío, la fijación de población rural y el relevo generacional.

CARLA MATUTE BARRERA

Durante años, la escena se repetía cada fin de semana y cada verano en las carnicerías del municipio soriano de Vinuesa. Tras disfrutar de los paisajes de la comarca de Pinares y de la Laguna Negra, “los veraneantes abarrotaban los mostradores buscando llevarse a sus ciudades el auténtico vacuno de pasto, el cordero lechal y los embutidos artesanos”. Sin embargo, el transporte en coche particular suponía un quebradero de cabeza para la cadena de frío y la seguridad alimentaria.

De ese dilema compartido nació ‘Vinuesa en tu mesa’, una plataforma digital colectiva que desde 2024 hasta el día de hoy permite encargar los mejores cortes del monte y recibirlos en cualquier punto de la península en menos de 24 horas.

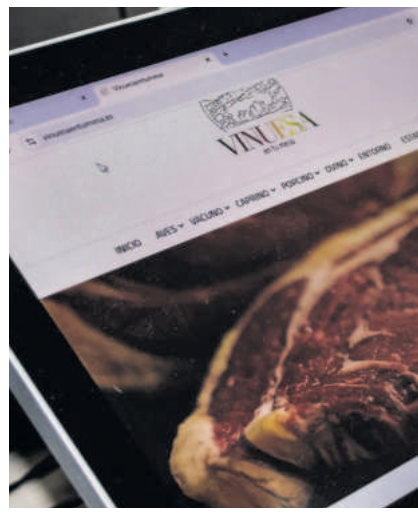
Los profesionales comprendieron que “un solo establecimiento no disponía de la capacidad logística ni de la variedad suficiente para atender a clientes de todo el país”. La solución pasó por coordinar a 6 carniceros locales de la zona, cinco de Vinuesa y uno de Cabrejas del Pinar, para sumar catálogos y ofrecer un servicio unificado.

La web permite seguir comprando carne sin romper la cadena de frío

El carnicero Carlos Ramos Medrano, de 30 años y al frente de Carnicería ‘Carlos Medrano’, recuerda cómo el proyecto nació de una necesidad cotidiana no resuelta: “Somos ganaderías familiares, que hemos heredado de nuestros padres, de nuestros tíos, nuestros abuelos... La gente quería llevarse la carne pero no podía transportar mucha en el coche. Veíamos esa necesidad que había”.

Dar el paso exigió vencer la rivalidad comercial entre establecimientos vecinos. En palabras de Medrano: “Cuando empezamos, éramos cinco negocios distintos, competencia pero vecinos... pero nos ayudamos porque el bien común es para todos”.

Como explica el profesional, la unión permitió organizar un catálogo compartido en el que cada comercio aporta entre 20 y 25 referencias a precios unificados. “Si un establecimiento agota las existencias de un corte determinado, otro carnicero del grupo com-









PROVINCIA

GRAN IMPULSO AL RELEVO GENERACIONAL

El Kilómetro 0 y el matadero municipal sostienen más de 50 empleos rurales y motivan a los jóvenes a quedarse en el pueblo.



El carnicero Carlos Ramos Medrano junto a la cámara de su carnicería.

plementa la cesta para asegurar que el cliente reciba su encargo completo", apunta Medrano.

LA GRAN PIEZA CLAVE

Este proyecto se apoya en el matadero municipal de Vinuesa, el único de titularidad pública que permanece en activo en toda la provincia de Soria. Tras recibir una inversión de 315.000 euros a través del Plan Soria y más de 300.000 euros de fondos europeos Next Generation EU dentro del Plan de Recuperación, la instalación fue rehabilitada y equipada con un obrador y punto de venta ecoeficiente.

Esta infraestructura garantiza un modelo de estricto Kilómetro 0, donde alrededor del 80% del ganado procede de explotaciones de Vinuesa, El Valle y Tierras Altas. Además, la ubicación de los pastos junto a las instalaciones permite que los animales accedan caminando al matadero sin necesidad de ser trasladados en vehículos. Como señala Carlos Ramos Medrano a Soria Noticias, "este manejo evita el estrés del transporte y se traduce en una mayor ternura de la carne", apunta Medrano.



Cortes nobles de vacuno y embutidos artesanales listos para su envío





La operativa de la web (vinuesaentumesa.es) está diseñada para garantizar la máxima seguridad alimentaria. Medrano subraya la eficacia de la cadena logística: "Llegamos a toda España en 24 horas desde el pedido y antes de las 13:00 horas con toda la seguridad alimentaria de cadena de frío".

Asimismo, destaca que la venta bajo demanda previa supone una notable mejora organizativa para los profesionales: "Nos liberaliza trabajo, bajo pedido te repartes el tiempo, no es lo mismo que cuando el cliente viene a la tienda". En el catálogo destacan los chuletones y entrecotes de ternera de menos de un año, el cordero lechal de raza churra, elaborados como el picadillo de cerdo y curados tradicionales como es el conocido "chorizo maldito".

Carlos Ramos Medrano, apasionado de la elaboración artesanal, supervisa personalmente la calidad de cada lote de 'Vinuesa en tu mesa': "Tengo que reconocer que soy un enamorado del chorizo. No te puedo decir la cantidad que hago y todos los pruebo, todos los lotes me gusta probarlos porque siempre notas matices uno con otro".

> *"Éramos competencia, pero ahora el bien común es para todos*

FIJACIÓN DE POBLACIÓN

Más allá de las ventas, la actividad vinculada al matadero y a la tienda digital respalda el trabajo de más de 40 ganaderos asentados con sus familias y sostiene más de 50 empleos directos e indirectos en la comarca.

Desde su andadura en 2024, la iniciativa ha permitido desestacionalizar las ventas fuera del verano, con picos destacados en campañas como Navidad y Semana Santa, y ha incentivado a jóvenes locales de la zona de entre 20 y 30 años a asumir el relevo generacional en las explotaciones ganaderas y carnicerías.



Por el momento, la plataforma cuenta con la tutela administrativa del Ayuntamiento de Vinuesa, aunque está previsto traspasar por completo la gestión tecnológica a los profesionales, tanto carniceros como ganaderos. Con envíos consolidados en toda la península, el colectivo enfoca ahora sus esfuerzos en extender el suministro directamente a hoteles y restaurantes a través del canal HORECA.

Como concluye Medrano: "Estoy orgullosísimo. ¿Cómo nos pueden conocer tanto? Al final entre el turismo, la Laguna Negra y la carne siempre te recuerdan".



NOTICIAS

ARRANCA LA CAZA MENOR EN CASTILLA Y LEÓN

Los cerca de 6.000 cotos de las 9 provincias abren la temporada, que estará activa hasta el cuarto domingo de enero de 2027.



Calabaza de 87 kilos con la que José Luis Redondo ganaba el primer premio del certamen.

Un ejemplar de 87 kilos gana el certamen de calabazas de San Esteban de Gormaz

La decimotercera edición reúne a numerosos vecinos en el entorno de las antiguas escuelas. Pese a los condicionantes climáticos, el ejemplar de José Luis Redondo lograba el primer premio en una concurrida jornada familiar.

CARLA MATUTE BARRERA

San Esteban de Gormaz vuelve a reencontrarse con sus hortelanos en torno al producto estrella de sus huertas otoñales: la calabaza.

Aunque la báscula no llegó a alcanzar los registros históricos de años anteriores, debido a las inclemencias meteorológicas registradas durante la temporada, el concurso coronó a José Luis Redondo, vecino de la pedanía de Alcozar, quien logró el primer premio gracias a un espectacular ejemplar de 87 kilos.

La presente edición estuvo condicionada por las extremas condiciones climáticas de los últimos meses. El intenso calor acumulado desde el mes de mayo, momento en que se siembran las pepitas, y las fuertes crecidas del río Duero, que llegaron a anegar varias huertas, mermaron el desarrollo de los cultivos.

Semillas navarras de mil kilos dieron origen a la tradición

Según detallaba el organizador, Félix Redondo, sobre los requerimientos de estos impresionantes frutos, para lograr unidades de gran tamaño "se necesitan unos 100 metros cuadrados de terreno", añadiendo que el proceso exige también "controlar el pH del suelo e ir aportando el abono adecuado".

De forma paralela al concurso de peso, el recinto acogía el certamen a la mejor presentación, en el que cerca de una veintena de composiciones decoraron los espacios verdes con formas curiosas y llamativas.

Los niños del municipio también contaron con su propio espacio. Entre las notas de color destacaba la presencia de Jessica Redondo, quien junto a Eva Nafría acudieron disfrazadas de la sota y el rey de bastos acompañándose de calabazas como atuendo, obteniendo el premio al mejor conjunto expuesto. Jessica manifestaba que "este año hay menos calabazas, pero la acogida siempre es buena", poniendo en valor la implicación de los vecinos.

El certamen tiene su origen en un viaje cultural realizado por la Coral Villa de San Esteban a la localidad navarra de Valtierra, donde descubrieron un certamen similar.





NOTICIAS

537 SOLICITUDES DEL BONO CULTURAL EN SORIA

Un total de 537 jóvenes de la provincia han solicitado ya el Bono Cultural de 400 euros, el 60,1% de los potenciales beneficiarios.



Mural conmemorativo a las mujeres rurales de Tierras Altas en Huérteles.

El abrigo de 'La Majada' en homenaje a la mujer rural

Un mural en Huérteles rinde tributo a las mujeres que sostuvieron la vida de la comunidad mientras los hombres trashumaban.

CARLA MATUTE BARRERA

En el corazón de Tierras Altas, Huérteles se ha unido para celebrar las jornadas 'Pinceladas de Historia', bajo el lema "Mujeres rurales: historias que dejan huella".

Esta iniciativa nace como un abrazo colectivo a las generaciones de mujeres que han construido la memoria y sostenido la vida de la comunidad. El alma del evento ha quedado plasmado en este mural conmemorativo inspirado en 'La Majada'.

Históricamente, cuando los hombres debían marchar durante largos meses a la trashumancia, las familias afrontaban la dureza del invierno solas. Frente al frío y la soledad, madres, abuelos y niños encontraban refugio en la majada, acondicionada con paja limpia y calentada por un brasero de leña .

Mientras las mujeres cosían y charlaban, los pequeños merendaban y hacían los deberes junto al rebaño, convirtiéndolo en un hogar.

600 firmas en Almazán contra una planta de biometano

Las plataformas reclaman una evaluación de impacto ambiental al proyectarse la instalación a solo un kilómetro de la planta ya existente en la CL-101.

CARLA MATUTE BARRERA

La movilización contra la planta de biometano 'Bioceruleo' en Viana de Duero, con una inversión de 11,2 millones de euros, ha alcanzado más de 600 firmas a través de Change.org.

Impulsada por los colectivos 'Stop Biogás Almazán' y 'Afectados Viana', la campaña supone el respaldo de más de uno de cada diez habitantes de la comarca, habiendo asistido los promotores a la población mayor para superar la brecha digital.

La principal alegación ante el Gobierno autonómico radica en "el incumplimiento del criterio preventivo que aconseja una distancia mínima de 1,5 kilómetros respecto a zonas habitadas", señalan. La planta, diseñada para tratar cerca de 70.000 toneladas anuales de residuos, se proyecta a solo 1,2 kilómetros de otra instalación de biogás existente y a poco más de un kilómetro de Almazán, "lo que intensificará los episodios de malos olores al compartir la orientación de vientos dominantes".

Por otra parte, las plataformas advierten del aumento del tráfico pesado en la carretera CL-101, sumando más de 20 camiones diarios de residuos a los más de 1.300 que transitan cada día.

Del mismo modo, señalan el peligro de vertidos hacia el Canal de Almazán y el río Duero debido a la pendiente del terreno, en el que además se localizan restos arqueológicos del Paleolítico.

Fuentearmegil triunfa en Bélgica

Voces que superan los 80 años llevan la música sacra española a los grandes templos flamencos.

CARLA MATUTE BARRERA

Hay historias entrañables que demuestran que la pasión por el canto no entiende de edades. Es el caso del Coro de Fuentearmegil, que ha llevado sus voces desde el medio rural soriano hasta las Catedrales de Brujas y Gante y la Basílica Nacional de Bruselas.

Bajo la dirección de Héctor Díez Berzosa, la agrupación, formada por 25 intérpretes que superan los 70 y 80 años de edad, ha logrado encandilar al público belga con un repertorio dedicado en exclusiva a autores españoles.

Tras completar el itinerario sin ningún imprevisto y visitar el Parlamento Europeo, la expedición vuelve a casa con el orgullo de haber hecho sonar la cultura soriana en el corazón de Europa.



El Coro de Fuentearmegil en su gira por Bélgica.

NOTICIAS BREVES

Madera en Valdoco

El Burgo de Osma saca a concurso la madera de Valdoco por 29.372 euros.

Asfaltado en Valverde

La villa saca a concurso el asfaltado de Valverde de Ágreda por 15.000 euros.

Inversiones en San Leonardo

El municipio destina 90.000 euros a mejorar sus servicios e infraestructuras.

Comunidad energética

Duruelo abre el plazo de inscripción para su comunidad energética por 2 euros.

Piscina de Golmayo

El Ayuntamiento saca a concurso la cubierta de la piscina municipal por 285.560 euros.

Digitalización Nido Abanto

La Junta adjudica por 8.228 euros el modelado en 3D del arte rupestre de Fuentegelmes.



DEPORTE

Grupo Herce

EJERCICIOS PARA ADENTRARLOS EN EL BALONMANO

Oriol y Juanjo llevan a cabo sesiones muy sencillas en la pista naranja del polideportivo San Andrés: pases, tiros y coordinación.



Más allá del deporte: **el balonmano como herramienta** de integración

El conjunto amarillo enseña español a 60 usuarios del programa de Emigración Canaria de APIP-ACAM: "Queremos darles una oportunidad para que se integren en la sociedad".

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

El Balonmano Soria, a través de su entrenador, Oriol Castellarnau, se ha convertido en una herramienta para incluir en la sociedad y para enseñar español a decenas de usuarios de la Fundación APIP-ACAM procedentes de África. "Tal como está el mundo, es importante darle una oportunidad a esta gente y que sienta que tiene las mismas opciones que todos. Ahí es donde cobra sentido el proyecto", explica el técnico catalán del Primera Nacional.

Desde el pasado mes de enero, el club, a través de la Asociación Manoinclusión, el Ayuntamiento de Soria y la Fundación APIP-ACAM llegaron a un acuerdo para desarrollar esta actividad. Aunque el primer año la cosa no salió tan bien como esperaban, le dieron una vuelta con el objetivo de que los entrenamientos sirvieran principalmente para enseñarles español y no tanto para que los participantes adquirieran dotes balonmanísticas: "El primer día les dije que esto no iba de aprender balonmano, iba de enseñarles español a través de nuestro deporte para ayudarlos. Es nuestro granito de arena para demostrar que todos somos iguales independientemente de dónde hayamos nacido".

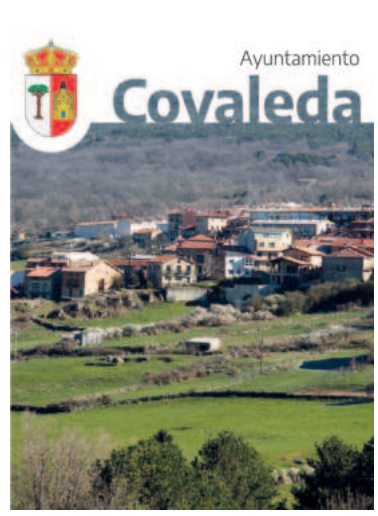
El programa consta de un entrenamiento semanal dirigido por Castellarnau y por Juanjo Moreno que se lleva a cabo los lunes por la mañana de 10:00 h a 12:00 h en el polideportivo San Andrés. En total, participan unas 60 personas del programa de Emergencia Canaria que se dividen en dos turnos de una hora para que sea más fácil atender a las explicaciones de los preparadores del BM Soria.

Tras los primeros meses de entrenamientos, todos los propulsores de esta iniciativa están más que contentos. Mientras que Ayuntamiento, representado por la concejala de Acción Social, Ana Romero, y club, encabezado por su presidente, Carlos Heras, consideran que están cubriendo las necesidades de estas personas y demostrando que el deporte sirve para integrar, los responsables de APIP-ACAM, Álvaro Giaquinta, Yoana Lázaro y Jessica Pamplona, no dudan en señalar que estos entrenamientos suponen un inmenso incentivo para todos los usuarios: "Salen muy motivados y les aporta numerosos beneficios. Muchos no conocían este deporte

Una sesión a la semana, dos grupos muy implicados y mucha ilusión







DEPORTE

Grupo Herce

UN CLUB VOLCADO CON LAS CAUSAS SOCIALES

El BM Soria también dispone de un equipo de balonmano inclusivo que entrena semanalmente y que disputa numerosos torneos.



Juanjo Moreno y Oriol Castellarnau con Mohamed, Sumela, Kalidou e Issoufou Kone.



Los usuarios desarrollan actividades de todo tipo para adentrarse en este deporte.



Las sesiones de una hora se les quedan cortas a los usuarios, ya que disfrutan muchísimo en la pista.

y ahora hay alguno que incluso quiere llegar al primer equipo. Nosotros los animamos, igual sale algún prodigio".

PROTAGONISTAS

Mohamed Cisse, Sumela Camara, Kalidou Kone e Issoufou Kone son cuatro de los participantes de este proyecto. Incidiendo en que se sienten muy bien con los entrenadores, admiten que nunca antes habían jugado a balonmano: "No sabíamos ni lo que era". En ese sentido, reconocen que cuando empezaron "pensábamos que era mucho más fácil, cosa que nos hemos dado cuenta que no es así; hay muchos movimientos y muchas rotaciones".

Al abarcar cómo les está influyendo en su adaptación a la ciudad, afirman con rotundidad que les está viniendo muy bien para hablar español. "Nos sentimos más integrados en la sociedad", apuntan. Su felicidad es tal que alguno señala que no le importaría apuntarse a algún equipo: "Se ha convertido en nuestro deporte favorito".

Pese a que queda mucho para ello, alguno ya está dando sus primeros pasos dentro de este mundo, ayudando a los técnicos sorianos del infantil. "Es una oportunidad para que se integren más", señala Oriol Castellarnau. Aunque admite que todavía están lejos de que puedan formar parte de un combinado, adelanta que cuentan con una constitución física "mejor que la nuestra": "El objetivo no es ese, es que aprendan español para que puedan encontrar trabajo".

> *"No sabían qué era el balonmano y se ha convertido en su favorito"*

Este programa no solo se basa en entrenamientos. A través de él, todos los usuarios acuden a los partidos que el Balonmano Soria disputa los sábados como local en el San Andrés. "Poco a poco se han ido enganchando y ahora quieren ir a todos los encuentros", sentencia Giaquinta. Prueba de ello es que Cisse, Camara, Kone y Kone exponen que se sienten muy bien cada vez que están en las gradas, "ya que animamos al equipo y aportamos nuestro granito de arena en los choques". Por su parte, Oriol Castellarnau relata que le gusta mucho verlos en los enfrentamientos, "dado que están muy felices, sintiéndose igual" que el resto de personas que están en el San Andrés: "Es uno de los pocos momentos en los que experimentan esa sensación, aunque deberían sentirse siempre igual".



Álvaro Giaquinta, Jessica Pamplona y Yoana Lázaro de APIP-ACAM.

Independientemente de la satisfacción de todas las partes por el rumbo del programa, el técnico catalán, con los pies en la tierra, apunta que con esta única actividad "de tan solo una hora no creo que seamos una salvación para ellos". A ese respecto, hace hincapié en que todo el mundo debería darles oportunidades y hacerles sentir con los mismos derechos de cara a integrarlos en la sociedad soriana.

Mientras más entidades y clubes deportivos se van sumando a este tipo de iniciativas, desde el BM Soria tienen muy claro que van a continuar con esta labor, sacando una sonrisa a todos los participantes y haciéndoles sentir cada vez más españoles y sorianos.







RUTAS POR SORIA

EL MIRADOR EL COBORRÓN Y BERLANGA

DESNIVEL: 607 metros **DISTANCIA:** 11 kilómetros **DIFICULTAD:** Sencilla



Desde el mirador de El Coborrón tenemos unas vistas espectaculares de Berlanga de Duero.



Esta pequeña cascada se encuentra al poco de comenzar la ruta.



Acompáñame a descubrir todo lo que oculta este trayecto. Pasado, presente y futuro se dan la mano en una de las localidades más bonitas de Soria.

Además de unas vistas espectaculares desde las que se ve todo el pueblo, esta ruta nos permite conocer el palacio de los Marqueses de Berlanga, el castillo o la colegiata del Mercado.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

La ruta de este mes nos llevará hasta Berlanga de Duero. Arquitectura, naturaleza y cultura se juntarán en un recorrido de 11 kilómetros que arrancaremos en Soria capital. Para alcanzar la localidad berlanguesa, utilizaremos la SO-100 durante 50 kilómetros. Una vez completados, aparcaremos nuestro vehículo en la plaza Mayor.

Desde ahí, nos dirigiremos andando hacia el río Escalote, empleando un camino por el que también se va a Andaluz. A lo largo de los primeros metros, nos encontraremos en una especie de cañón, rodeados por paredes rocosas de gran altura. Sin desviarnos de la senda del río, cruzaremos un puente que atraviesa una pequeña cascada de agua. Siguiendo por este camino, alcanzaremos una bifurcación, unos 150 metros antes de llegar a unas granjas, en la que tendremos que girar a la derecha para subir a la montaña.

Una ascensión por una ladera rocosa en la que se necesitan palos

La ascensión no será complicada, pero sí que habrá que tener cuidado con un terreno rocoso en el que los palos de andar serán fundamentales para fijarnos bien al suelo. Al mismo tiempo, tendremos que hacer frente al viento y a las bajas temperaturas; resulta esencial llevar ropa de abrigo y gorro. Durante este tramo, también observamos como una manada de buitres sobrevuela a poca altura la zona, acechando a alguna presa muerta.

Tras superar la parte del trayecto más dura, alcanzamos la cima del cerro y el mirador El Coborrón, el punto más espectacular de la ex-







DATOS DE BERLANGA DE DUERO



Berlanga de Duero cuenta en la actualidad con 810 vecinos censados. Sus principales fiestas tienen lugar a finales de agosto con la celebración de Nuestra Señora del Mercado. En sus calles, dispone de auténticas joyas arquitectónicas.

pedición de este mes. Desde ahí, tenemos la fortuna de, sentados en un banco, contar con una espectaculares vistas de 360 grados desde las que contemplamos todo Berlanga de Duero. El castillo, el palacio de los Marqueses y sus características casas se encuentran a nuestros pies por unos minutos, sintiéndonos en la cima del mundo.

Después de saborear este momento, continuamos con nuestra ruta por la cresta hasta bajar a las inmediaciones del río Escalote por la parte sur. Adentrándonos en una pista agrícola con muy buen firme, afrontaremos el último tramo de la ruta de cara a volver a la civilización. En estos pasos, nuestros sentidos se deleitan con los colores otoñales de los árboles situados en los márgenes del río.

Así, desembarcaremos en las laderas de un castillo que no perderemos de vista, ya que nos introduciremos en el parque de la localidad para conocer de primer mano los antiguos lavaderos. Conocidos como 'Las Fuentes', las mujeres del pueblo bajaban hasta allí para lavar la ropa con agua natural. Lo más curioso de esta construcción es que también era empleada por los carniceros de la villa para lavar los mondongos (las tripas de los animales).



Manolo Ciria y Ángel Campos, nuestros guías de cabecera.

De ahí, volveremos al centro de Berlanga para visitar varias de sus joyas arquitectónicas.

Aunque el palacio de los Marqueses se encuentra en obras, siempre es buena oportunidad para acercarse a conocer una construcción del siglo XVI que fue levantada por orden de Juan de Tovar. Tras ser incendiado en 1811 por las tropas napoleónicas durante la Guerra de la Independencia, tan solo quedaron en pie su fachada y una de sus torres.

Otro de los tesoros, que no podemos perder la ocasión de visitar, es el castillo medieval de los siglos X y XII. Este sirvió para proteger la frontera del sur del Duero, erigiéndose en un importante bastión en los conflictos entre los reinos cristianos y musulmanes. Después de ser adquirido por el Ayuntamiento berlangués y de experimentar trabajos de consolidación y de restauración, este monumento se ha convertido en uno de los destinos turísticos más demandados de la provincia. Por último, resulta obligado hacer una parada en la colegiata de Santa María del Mercado. Construida por orden de María de Tovar y de su esposo, Iñigo Fernández de Velasco, en 1526, fue necesario el derribo de diez iglesias medievales para que pudiera ser una realidad. En el interior de este templo tardogótico con transición al Renacimiento se encuentra el famoso lagarto que trajó Fray Tomás de Berlanga tras descubrir las Islas Galápagos en 1535. Los restos de este caimán disecado de más de tres metros de largo son uno de los principales atractivos turísticos del municipio berlangués.

Con ello, ponemos el broche final a una ruta que conjuga naturaleza e historia a partes iguales en sus once kilómetros.





En la foto de arriba podemos ver la fortaleza del castillo, mientras que en la de abajo observamos el lavadero.



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

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)
Nº REGISTRO SANITARIO: 42-C3-0009

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



Javier Bartolomé

De Serrat al Rey, el hombre que consigue que cada acto sea perfecto

Tres décadas después de aquellos conciertos multitudinarios que marcaron los veranos en la plaza de toros de la capital, el que fuera concejal y coordinador de aquellos festivales es el responsable de que cada acto en el Aula Magna Tirso de Molina funcione como un reloj.

ESTHER GUERRERO

Javier Bartolomé sabe como nadie lo que ocurre en Soria cuando un espacio se llena. Entre la plaza de toros de hace tres décadas y el Aula Magna Tirso de Molina de hoy media algo más que un cambio de escenario.

En los años 90, cuando era concejal del Ayuntamiento y coordinaba los festivales de verano, pasaban por sus manos algunas de las estrellas más populares de la música española.

Ahora, es el ordenanza responsable del espacio cultural más solemne de Soria. Desde entonces, ha cambiado el aforo y los medios tecnológicos, pero permanece la necesidad de que todo esté listo cuando se abren las puertas. Y permanece Javier al frente de esa tarea.

Su vida laboral ha pasado por cuatro administraciones. Trabajó como conserje y vigilante en el colegio Santa Isabel, cuando dependía del Ministerio de Educación; después estuvo en la Junta de Castilla y León, en las campañas de incendios y las torretas de vigilancia.

"Mi trabajo aquí es precioso, pero hay días que no paras, ayer ya llevaba los 10.000 pasos por la mañana y otros 10.000 por la tarde"

En el Ayuntamiento coordinó durante cuatro temporadas los festivales de verano como concejal de Festejos. Más tarde, llegó a la Diputación, donde empezó en Vías y Obras. Hoy está adscrito al Aula Magna, un puesto que reúne atención al público, organización y coordinación.

Javier mantiene vivo el recuerdo de los festivales de verano. En la plaza de toros llegaban a reunirse miles de personas en algunas tardes noches de aquellos estíos de los noventa, en los que, entonces, hacía falta 'rebequita'. "Había días de 9.000 personas, casi superábamos el aforo. Acuérdate que había amenazas de bomba en aquellos años, nunca pasó nada y salió todo a lo grande", recuerda

De Bosé a Gurruchaga

Aquellos eran conciertos que atraían a vecinos de toda la provincia y prolongaban el ambiente por el centro de Soria. De los artistas conserva anécdotas más que un inventario de exigencias. Miguel Bosé le sorprendió por su corrección; Sabina, Mecano y Miguel Ríos, "que venían con el cartel de que eran más raros", no dieron problemas. Javier Gurruchaga era, en persona, tal y como parecía en televisión. Con Loquillo,







reconoce, tratarlo resultó algo más complicado.

El Último de la Fila le hizo trabajar: "Pusieron en el escenario un ventilador que expandió miles de plumas, estuvimos limpiando plumas todo el mes".

Javier también mantiene frescas en la memoria las peticiones que figuraban en los contratos: una marca de whisky "imposible de encontrar en Soria, pan especial para los bocadillos o cerezas fuera de temporada". Todo el mundo pedía algo en sus contratos, recuerda. A veces, se conseguía "gracias a Garrapincho"; otras, no había manera.

Colaboración vs crispación

Aquellos veranos dejaron jornadas interminables, conciertos que acababan de madrugada y mucho trabajo por desmontar. La Policía Municipal, los bomberos y otros servicios colaboraban para que todo saliera adelante.

También recuerda con afecto la etapa municipal por el ambiente entre compañeros de distintos partidos. "Tengo un gran recuerdo porque había mucho mejor ambiente a nivel de compañeros de política y yo creo que se hacían más cosas en común".

Se discutía de política, rememora, pero, a su juicio, era más sencillo llegar a acuerdos para organizar una cabalgata, un festival o resolver asuntos urbanos. Ahora percibe más crispación en la calle y más burocracia impuesta por la UE, aunque reconoce que las subvenciones y los recursos también llegan a los pueblos.

Su mirada sobre la provincia se apoya en décadas de experiencia, "algo se va haciendo". Y enumera avances en carreteras, agua, alcantarillado y recogida de residuos, pero cree que la población apenas ha cambiado. "El problema es que la provincia es muy grande y tiene muy poquita gente", reflexiona, lo que encarece los servicios.

"Los músicos de los 90 venían con peticiones raras: desde whisky de marca desconocida en Soria hasta cerezas fuera de temporada"







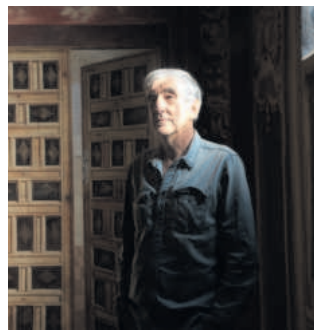
Para el futuro echa en falta más empresas, no necesariamente grandes compañías, sino negocios de 10, 20 o 30 trabajadores que creen empleo y ayuden a fijar población.

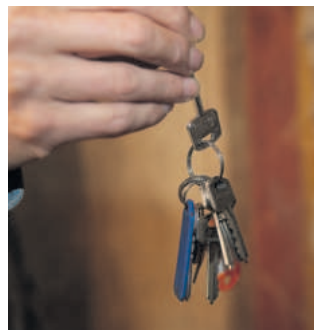
En el Aula Magna, su misión es que la actividad cultural e institucional ocurra sin que se note el esfuerzo que exige. Recibe llamadas de administraciones, instituciones y empresas; coordina horarios, mantenimiento y montajes; prepara la sala y comprueba que cada acto tenga lo necesario.

No hay dos jornadas iguales, aunque todas son largas: a veces dispone de un par de días entre eventos y otras veces el margen es mínimo. Desde la visita del Rey, el 25 de septiembre, se han sucedido en el Aula Magna conciertos, congresos y encuentros profesionales, entre ellos el Otoño Musical Soriano, la apertura del curso académico de la UNED y congresos de ámbito autonómico. Javier recorre la gran instalación una y otra vez cuidando los detalles, "Mi trabajo aquí es precioso, pero hay días en que no paras; puedo llegar a los 10.000 pasos por la mañana y otros tantos por la tarde", reconoce cuando se le pregunta por sus 'paseos'.

El Aula tiene 250 localidades y una acústica apreciada por quienes organizan conciertos de música clásica. En el último Otoño Musical acogió cinco actuaciones, fruto de la coordinación entre Ayuntamiento, Junta y Diputación. Para los actos pequeños, el espacio puede funcionar de forma autónoma; cuando hace falta equipamiento adicional, se recurre a empresas especializadas. Siempre que es posible, se procura contar con profesionales de Soria.

El trabajo de Javier no consiste solo en colocar sillas: también debe atender a quienes llegan, anticiparse a los problemas y conseguir que cada organizador encuentre el espacio preparado y accesible. Con su dedicación, un Aula Magna reluciente ha 'recibido' a premios nacionales e internacionales, personalidades de la cultura, expertos, políticos con y sin cargo y representantes de la Casa Real. El complejo de La Merced pertenece a la Diputación y comparte espacios con la Fundación Duques de Soria, presidida por la infanta Margarita de Borbón y Carlos Zurita, y con la residencia universitaria. La visita del Rey el pasado septiembre ha formado parte de esa agenda institucional que obliga a cuidar cada detalle.







"En el mundo de la cultura todo el mundo colabora y se funciona muy, muy bien, todo lo contrario a la política, que cada vez da más problemas"

Bartolomé prepara el Aula, la viste y la desviste, ajusta la iluminación y coordina lo necesario para que el acto transcurra con normalidad. Él está presente cuando alguien necesita algo y casi desaparece cuando todo funciona. Lo que más disfruta del puesto es el contacto con la gente. "Lo más bonito es el contacto con gente del mundo de la cultura y el espectáculo. Todo el mundo colabora y se funciona muy bien, todo lo contrario a la política", reflexiona .

Teléfono sin descanso

Este año, calcula, se celebran más del doble de actividades que en temporadas anteriores, aunque todavía no tiene cerrada la cifra. El teléfono suena sin descanso durante la entrevista y hay días, reconoce, en los que apenas encuentra un rato para sentarse en el patio de butacas.

El tiempo no separa del todo al concejal que organizaba los conciertos multitudinarios del ordenanza que hoy prepara una sala solemne. En ambos trabajos, el objetivo de Javier Bartolomé ha sido y es que la gente llegue, disfrute y encuentre todo a punto. Han cambiado el escenario y los focos, pero permanece esa manera de estar al servicio de los demás.



OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

JUAN ANTONIO PALOMAR
Presidente Soria ¡YA!

"Los de siempre"

Esta es la situación. "Los de siempre" convocan elecciones generales, con prisa, para polarizar la política, avivar el miedo y obligarnos a elegir entre rojo o azul y verde, ignorando que lo que necesita nuestro territorio son soluciones. Basta ya de que unos y otros parezcan estar más ocupados en lanzarse dardos, buscar la confrontación e incluso en ver a quién se le ocurre el insulto más ingenioso. Da igual las siglas: aquí cada uno va a lo suyo. Pero, ¿y lo nuestro? ¿Por qué no representan a Soria en las instituciones? Esta es la pregunta que nos hacemos los sorianos y las sorianas y que, lamentablemente, solo tiene una respuesta: les damos igual.

Soria ¡YA! es la alternativa limpia, centrada en el territorio y libre de los intereses personalistas de las cúpulas nacionales. En un clima político hostil, donde el sentido común brilla por su ausencia, debemos poner el foco en lo importante: algo tan simple como actuar para solucionar los problemas de los ciudadanos y las ciudadanas, aunque "los de siempre" se empeñen en complicarlo. Porque las palabras se las lleva el viento... y estamos hartos de promesas huecas y/o de ser olvidados. Es como si no existiésemos. Pero existimos. Tenemos que ser atendidos como se atiende a otros territorios nacionales. Con esto no fomentamos ningún odio, solo exigimos el mismo trato, porque no somos más que nadie, pero tampoco menos.

Frente a los que utilizan la política como una herramienta estratégica para tener poder, convocando elecciones con un claro interés electoralista, en un empeño de mantener el beneficio de sus siglas, Soria ¡YA! se presenta como la voz de ese sentido común que tanta falta hace: somos personas normales a las que no nos mueven las órdenes de una sede central, sino las necesidades de nuestra gente.

Es un hecho: "los de siempre" van a seguir estando. Y, en sus despachos, Soria no tiene cabida. Para cambiar esta realidad, necesitamos tener voz propia, estar en las instituciones.

LA CARTA DEL DIRECTOR

29N: desconfíe

SERGIO GARCÍA CESTERO
Director de Soria Noticias

Este próximo domingo 29 estamos llamados a las urnas. Votaremos en un ambiente de crispación total y mucha gente lo hará con la convicción de que estas elecciones supondrán un paso para el que no hay marcha atrás. Siempre he pensado, como soriano, que en las elecciones generales es donde más difícil resulta votar, por la escasez de opciones viables, por la lejanía de los temas que centran el debate nacional de nuestra realidad provincial y por el escaso impacto real que tiene nuestro voto en estos comicios.

Tal vez, por ello, me suelo acercar a estos comicios con recelo y le invito a que haga lo mismo. Cuídese de quien le diga que tirará su voto o que su elección es inútil y vote a quien quiera, obtenga o no representación. Aléjese de quien dedique más tiempo a explicarle lo mal que lo harán los otros que a contarle lo que quieren hacer ellos. Niéguele la presunción de inteligencia o de buena fe, o ambas, a quien le exponga soluciones sencillas a problemas complejos. Rehúya a quien le diga 'esto lo arreglamos nosotros en cuatro días'. Desdeñe a quien sea incapaz de ver una sola virtud o una sola buena idea en el contrario. Y, sobre todo, deseche a quien haga todo eso en la barra del bar, fuera de los micrófonos, en conversación sincera. Ese, el convencido, es el más peligroso.

Caigo yo mismo, según escribo estas líneas, en lo que lamento; el pesimismo, el derrotismo, la negación y la zozobra. Y me da rabia porque el cuerpo me pide alegría, optimismo, proyectos, ideas. Este país, esta sociedad occidental idiotizada, sumisa, renegada y resignada, necesita asumir sus propias responsabilidades, un halo de esperanza, una chispa, un futuro por el que merezca la pena dejar el móvil, levantarse del sofá, olvidar disputas y ponerse en marcha.

Pero no todo es retórica. En esta campaña también me apetecería que alguien hablase de cómo despolitizar la vida pública, de cómo fortalecer las instituciones del Estado, de cómo garantizar la independencia de los organismos de control –empezando por la justicia–, de cómo sacar la mano de la política de empresas públicas, sindicatos, publicidad institucional, asociaciones... Alguien que nos diga que este país necesita reducir su burocracia, modernizar la administración y profesionalizar la cosa pública.

Y, a partir de ahí, podremos abordar desde lo técnico, el medio plazo, la moderación y el optimismo los grandes problemas de este país que básicamente se resumen en uno solo: cómo somos capaces de mejorar, o mantener, visto lo visto, el lastimado estado de bienestar y nuestras abandonadas infraestructuras de país si no somos capaces de generar riqueza en el sector privado. Todo ello, en un contexto internacional (ley del más fuerte y concentración del poder y la riqueza) que no nos favorece y al que no hemos sabido, ni querido diría yo, adaptarnos. Vivienda, inmigración, pensiones son, para mí, la misma cara de una moneda.

Y con todo ello en mente, el domingo 29, al colegio electoral.

"Alguien luchó por tu derecho al voto. Úsalo"

Susan B. Anthony
Frase del mes



LA QUINTA COLUMNA

No sé si votar, o botar

Patxi Irigoyen
Soriano

Si voy a las urnas, no tengo más remedio. Si lo pienso, lo dudo. Si mi pensamiento es por el lado de "ciudadano bueno", no me queda más que seguir el mismo juego que llevamos haciendo desde hace casi ya 50 años. Si siguiera el criterio y el impulso de mi sentimiento, el último fin de semana de noviembre estaría en las Antípodas y con ganas de quedarme el tiempo suficiente como para hacer pasar el análisis de los resultados de ese domingo de noviembre, que se ha decidido el día perfecto para que tengamos posible el ejercicio del derecho a voto.

La enorme diferencia entre botar y votar marca algo así como el sentimiento que ahora mismo corre por mi cerebro. Y no deja de parecerme curioso: hasta el diccionario de la RAE se adapta perfectamente a mi pasión por el vocabulario. Son palabras de tanta diferencia en sus significados..., parece mentira que una sola letra pueda reflejar una idea u otra con tanta separación.

Es algo que les sucede, a mi juicio, a los cargos políticos en este país; puede que una sola letra dispare las diferencias ideológicas, pero ahora mismo la diferencia no será por tal causa, sino por la de adherirse o no a la causa de la defensa de lo público, del interés por hacerlo bien sin saber cuánto tiempo van a tener para ello, o sin pensar que la próxima legislatura estando fuera del estamento en que actualmente están puede que les cambie tanto que el paro, el hambre y la falta de dedicación les lleve a la catástrofe.

Conseguir que la ley orgánica del régimen electoral general cambie conceptos y artículos no es nada complicado, salvo que quienes tienen la capacidad para iniciar los proyectos o proposiciones de todo ello no lo piensen ni de lejos, porque en el fondo cualquiera de esas modificaciones irían en contra de sus intereses, que no de los de aquellos a quien representan, que no defienden.

Los romanos y los griegos ya limitaron el número de mandatos representativos consecutivos; en la Edad Media repúblicas como Venecia también lo hicieron; en Rusia existió hasta que el actual mandatario abolió la ley que lo hacia, y por supuesto en países europeos como Francia, o los americanos como EEUU, y los argentinos o los brasileños que también lo tienen limitado. De una forma u otra, el límite establece que nadie, o casi nadie, pueda "pegarse" a la columna o al radiador caliente de la vida política. Que ningún ciudadano pueda hacerse "profesional" de los cargos representativos que reportan beneficios económicos por una dedicación que, incluso en muchos casos, no es exclusiva o no requiere una jornada laboral como la de cualquier trabajador. Botar, boto. Votar? No me quedará más remedio.

OPINIÓN

LA PLUMA

El zoológico callejero

Aristóteles decía que el hombre es un animal político. Lo que no se podría imaginar es que Sánchez pudiera convertir la política en un zoológico.



JAVIER JIMÉNEZ SANTAMARÍA
Concejal y senador del Partido Popular

Los zurdos de este país presumen de tolerancia, pero parecen tener serios problemas para tolerar que algunos pensemos de manera diferente.

Esto nos lleva pasando tres años largos con los "compis" progres del chiringuito de Soria: son los campeones del diálogo siempre que el interlocutor les dé la razón.

Pues el sanchismo también ha conseguido un prodigio filosófico: convertir la discrepancia en pecado, la crítica en provocación y la alternancia política en una amenaza para la humanidad.

Lo verdaderamente preocupante no es que existan radicales. Lo preocupante es la indulgencia con la que algunos justifican la intimidación cuando procede de quienes consideran políticamente próximos. Porque la violencia no se vuelve democrática por llevar una pancarta progresista, ni un insulto se convierte en argumento por pronunciarse en nombre del pueblo.

Y es que el presidente ha confundido demasiadas veces el Estado con su Gobierno, el Gobierno con su partido y su partido consigo mismo. Por eso, ante las elecciones del 29N, la cuestión de fondo va mucho más allá de unas siglas. Se trata de recordar que las urnas no son un trámite para ratificar al gobernante, sino el instrumento para poder despedirlo. Tanto Sánchez como todos los zurdos de este Ayuntamiento podrán seguir repartiendo carnés de progresista, certificados de superioridad moral y advertencias sobre la pérdida de su poder... Pero los "cojones" de la misma calle que quieren arder les recordará que quien necesita presentar a todos sus adversarios como enemigos de la democracia; quizá tenga un problema con la democracia misma.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

Votar en defensa propia



FERNANDO CASTILLO
Concejal de Vox en el Ayto de Soria

En Soria sabemos lo que es despedir a un hijo en la estación. Durante décadas, las políticas del PSOE y PP nos hicieron resignarnos a que los jóvenes se fueran, que los pueblos se apagaran, que los mayores se quedaran solos. Vox dice basta. Quedarse no puede ser un privilegio, tiene que ser un derecho.

El derecho a formar aquí una familia, sin tener que emigrar para encontrar un empleo digno y una vivienda asequible. El derecho a cuidar de nuestros padres cerca de casa .Y el derecho a una carretera segura, a un tren que funcione, a un centro de salud con médico y a una escuela abierta, vivas en la capital o en el último pueblo de la provincia.

Por eso, la prioridad nacional no es un eslogan, es justicia elemental. Que las ayudas, la vivienda pública y los servicios lleguen primero a los españoles que han construido España con su trabajo y sus impuestos. Quien lleva generaciones sosteniendo Soria no puede ir detrás de nadie en la fila.

Por eso defendemos también la remigración de quienes están en España sin trabajar y viviendo de ayudas. Y por eso apostamos por desregular y bajar impuestos. Un autónomo soriano, un ganadero o un pequeño empresario no necesitan más papeleo ni más tributos, necesitan que los dejen trabajar. Si el que produce se queda con más de lo que gana, abrirá negocios, contratará y fijará población.

Las del 29N no son unas elecciones normales, vivimos una emergencia democrática tras ocho años de socialismo criminal, corrupto y traidor; y debemos votar en defensa propia: por Soria para no elegir el abandono "tranquilo", y sí la dignidad de quedarnos aquí; y por España, porque solo desde la prosperidad nacional mejoraremos todos.



EL PESO DE LAS PALABRAS

EDER GARCÍA
Concejal socialista

Censura en 2026

Arrancamos noviembre y, con él, el Certamen Internacional de Cortos Ciudad de Soria, una cita cultural con un gran impacto en nuestra ciudad y en el mundo del cortometraje. Este año se respira en el ambiente la intranquilidad por las declaraciones de la Junta de Castilla y León, a través de su consejero de Cultura, Turismo y Deporte, de VOX, Díaz Pico, en las que hizo un aviso a navegantes: solo habrá dinero para quienes tengan su misma visión trasnochada y encorsetada del mundo.

La SEMINCI (Semana Internacional de Cine de Valladolid) ha servido de ejemplo para su anuncio del retorno de la censura. Aquellos festivales que apostamos por la libertad creativa y reconocemos los esfuerzos por visibilizar temas como la precariedad laboral, la igualdad de género o la diversidad sexual, somos firmes candidatos a perder el apoyo económico de la Junta, con competencias en cultura y presupuesto para acometerlas.

Ante esta amenaza, el PP es cómplice necesario. Una vez más, se somete callado y con una sonrisa a los desmanes de su socio de ultraderecha. Pero hay otros silencios todavía más atronadores.

El partido Soria Ya, que únicamente tiene representación en las Cortes de Castilla y León, guarda silencio ante la amenaza del Gobierno autonómico de filtrar las ayudas a festivales y películas por motivos ideológicos. Tampoco se esfuerzan mucho por exigir políticas serias e inversión en materia de vivienda, competencia también de la Junta. Resulta curioso que luego salgan a hacer ruido con cuatro cacerolas frente al Ayuntamiento contra la Zona de Bajas Emisiones, alineada con la Agenda 2030, administración en la que no tienen representación.

Desde el Ayuntamiento de Soria seguiremos apostando fuerte por el Festival de Cortos, un espacio de libertad creativa y respeto a la diversidad. Esperamos contar con la Junta de Castilla y León como hasta ahora.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE RUBIO

Desde Berlanga

Mundo caracol



Si tal y como dice el refrán, "Los de abril para mí, los de mayo para mi hermano y los de junio para ninguno", entonces ya de los de noviembre ni hablamos.

Pese a que ahora no sea la época, seguramente sean muchos los que pensando se relamen con las salsas ya sea de tomate picante, de huevo o por ejemplo con los moluscos gasterópodos que aportan un sabor especial al arroz con costillas. Todo ello, incluso, sin pensar que la carne del caracol tiene un índice de grasa muy reducido y un aporte calórico mínimo, mientras que es rico en proteínas. También este alimento aporta minerales necesarios como son el potasio y el magnesio.

Fuera del ámbito gastronómico, los caracoles son moluscos gasterópodos fascinantes, conocidos por llevar su concha a cuestas para protegerse y regular su temperatura. Son hermafroditas, tienen miles de dientes diminutos en una lengua llamada rádula y pueden dormir hasta 3 años en condiciones extremas.

Por supuesto, no es un plato del agrado de todos, por varios motivos. Uno es porque se ha perdido el contacto con nuestro mundo rural y lo desconocido siempre asusta. Pero, sobre todo, se va reduciendo su consumo desde que la cultura gastronómica se va reduciendo a lo marcado por la dictadura de la globalización, muchas veces precocinada, en un ámbito falsamente diversificado. Pese a ello, en algunas áreas geográficas tiene la misma importancia que el torrezno en nuestra tierra y en nuestra provincia, para muchos que lo consideramos un manjar.

Tal y como empezaba el texto son muchas las recetas. Además de las citadas hay algunas más y muy creativas, como las manitas de cerdo rellenas de caracoles que hacen en un restaurante de nuestra provincia. Si no las han probado se las recomiendo, un plato tradicional reinventado.

Hablando de reinventar lo que sería bueno que revisáramos es la solución habitacional que este curioso animal tiene. Llevar la casa a cuestas.

Durante los años que nos devastaron poblacionalmente casi pasaba, la gente cargaba con todo lo suyo y marchaban. Y debía de ser todo, porque muchos ni volvieron. Lo cierto es que se construían viviendas en los lugares de destino con esa misma receta de precocinados que se usa ahora, y que nos hace perder hasta los hábitos culinarios y gastronómicos de la diversidad cultural que nuestro modo de vida apegado al territorio significa.

En Colombia, la "estrategia del caracol" es una famosa metáfora popular que significa usar la astucia, la unión y la resistencia pacífica para burlar a un sistema injusto.

Con el título de 'La estrategia del caracol' se rodó una emblemática película colombiana de 1993, dirigida por Sergio Cabrera y escrita por Humberto Dorado a partir de una historia de Ramón Jimeno. Considerada una de las obras cumbre del cine de Colombia, esta comedia dramática funciona como una metáfora de la solidaridad, la dignidad y la resistencia popular frente a la injusticia social y la especulación inmobiliaria.

> Un territorio que necesita pobladores se traduce en que necesitamos viviendas para ellos

Aquí, más que la especulación nos lastra el poco valor de algunas propiedades y el estado de ruina económica, cuando su tasación es negativa por el escaso valor del suelo, hecho que hace que sea tan difícil vender como comprar, lo cual unido a la falta de mano obra y el encarecimiento de los materiales hacen de la situación una tormenta perfecta.

Ahora, en el mundo de los nómadas digitales y la postpandemia, que nos iba a hacer mucho mejores y repoblar nuestro entorno rural, no ha cambiado todo lo que nos hubiera gustado el volver con la casa a cuestas aquellos o los hijos o los nietos de quienes aquí estuvieron no es nada fácil. Y las casas que dejaron muchas veces ya no existen.

Pues todo esto en nuestro territorio, un territorio que necesita pobladores se traduce en que necesitamos viviendas para ellos. Y no es sencillo, porque aunque hay soluciones como los programas Rehabitare, las facilidades que podrían ser como la fiscalidad diferenciada no llegan, como tampoco lo hace la salsa que sería necesaria en forma de financiación.

Reivindicarnos para que nuestros pueblos no pierdan los hogares y las tramas urbanas que en receta de otros tiempos, donde la diversidad y la autenticidad hacían guisos con mucho sabor, lugares para vivir y en los que degustar la esencia.

Aunque pueda parecer una receta de otra época merece la pena probarlo.

SORIANoticias.com
Venerable Carabantes 1B -bajo6 - 42003 Soria
www.sorianoticias.com | info@sorianoticias.com
Imprime: **Promecal** | Depósito Legal:**SO-74/2015** | ISSN: **3017-0354**

Dirección:
Sergio García
sgarcia@sorianoticias.com
Redactora jefa
Esther Guerrero
eguerrero@sorianoticias.com

Redacción:
Pedro Lafuente
Patxi Veramendi
Pedro Calavia
Carla Matute
Alexandra Miranda

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
Fotografías:
María Ferrer
Viksar Fotografía

06 Enclaves paleontológicos
07 La ley de Arte Rupestre
08 Conjuntos históricos: Calatañazor y Medinaceli
09 Conjuntos Históricos-Berlanga y El Burgo de Osma
10 Conjuntos históricos: Soria



VOL
08

BICs

TRAS LAS HUELLAS DE UN PATRIMONIO

Soria Noticias, con la Excma. Diputación de Soria y la Junta de Castilla y León te ofrecen, de la mano de los doctores **Julio Martínez Flórez y Carlos de la Casa**, un detallado recorrido a lo largo del patrimonio que ha construido la historia en la provincia de Soria.

Caja rural de Soria contigo donde estés
Diputación de Soria
NOS IMPULSA
Junta de Castilla y León

Conjuntos históricos: Calatañazor y Medinaceli



Medinaceli. Soportales de la Plaza Mayor

Carlos de la Casa
Doctor en Historia



«La más segura garantía de conservación de las obras de arte y monumentos reside en el respeto y cariño que el pueblo les tenga.» Antonio Machado, 1937

La reciente Ley 7/2024, de 20 de junio, de Patrimonio Cultural de Castilla y León, BOCYL, n.º 124, 27 de junio de 2024, págs. 10-20, en su artículo 20 nos dice:

"Áreas Patrimoniales de interés cultural.
1.- Se consideran áreas patrimoniales de interés cultural los lugares, estructuras o espacios que pueden adscribirse a alguna de las siguientes categorías:

a). Conjunto Histórico: la agrupación de bienes inmuebles que forman una unidad de asentamiento, continua o dispersa, condicionada por una estructura física representativa de la evolución de una comunidad humana, por ser testimonio de su cultura o que constituya un valor de uso y disfrute para la colectividad, aunque individualmente no tengan una especial relevancia. Asimismo, es Conjunto Histórico cualquier núcleo individualizado de inmuebles comprendidos en una unidad superior de población que reúna esas mismas características y pueda ser delimitado"

2.- La declaración de un Área Patrimonial es compatible con la inclusión de algunos de los bienes que le integran en otra categoría o figura de protección de las previstas en esta ley."

En el artículo 60. Instrumentos de protección de Áreas Patrimoniales se dice:

1.- Los Ayuntamientos que cuenten con un Área Patrimonial tendrán la obligación de redactar y tramitar un instrumento urbanístico de los previstos en la legislación urbanística o de ordenación del territorio que cumpla en todo caso con los objetivos establecidos en esta ley de protección del área afectada. En el supuesto de Conjuntos Históricos en municipios con población igual o superior a 20.000 habitantes este instrumento será un plan especial de protección. El contenido de estos documentos se desarrollará reglamentariamente.



Calatañazor. Torre del Castillo.

En nuestra provincia hay trece Conjuntos Históricos, pero la única localidad que supera este número de habitantes y es Conjunto Histórico es la capital. Al margen de ella existen algunas localidades que aun siendo pequeñas poseen un plan especial como: Ágreda, San Esteban de Gormaz, Burgo de Osma y Langa de Duero.

CALATAÑAZOR

Calatañazor fue el primer Conjunto Histórico declarado en la provincia de Soria, concretamente el 29 de noviembre de 1962 (BOE n.º 300 de 15 de diciembre de 1962) y la justificación que publicaba el citado diario oficial era:

"El pueblo de Calatañazor célebre por la famosa batalla allí celebrada en mil tres, es un ejemplo raro de conservación indefinida a través de los siglos. Su castillo y murallas de los que restan gran parte de sus elementos defensivos, los necesarios para dar idea de su fortaleza; su iglesia parroquial, reformada en el siglo XVI, que conserva una interesante portada románica, su calle principal flanqueada por soportales de pies de madera y sus graciosas balconadas de la misma materia, constituyen un conjunto de fisonomía personalísima vinculado a importantes acontecimientos y tradiciones de la nación, que justifican plenamente su conservación, por lo que se hace necesaria la protección del Estado en evitación de reformas que pueden hacer desaparecer tan singularísimo pueblo"

En este texto existe un error, la batalla citada aconteció en el año 1002 y no el 1003 como se dice. Para visitar este Conjunto Histórico lo mejor es pasear, especialmente por su calle **Mayor** e ir disfrutando de la arquitectura popular de sus casas, pero no debemos dejar de visitar su **Iglesia Parroquial**, bajo la advocación de Santa María del Castillo, en donde destaca su portada románica de la centuria del XII y ya en su interior podemos observar las reformas del XV y XVI.

¿QUÉ LEER?

CASA, Carlos de la. (2012). Los Cuerpos Santos de Medinaceli. Soria, Ayuntamiento de Medinaceli.

CASA, Carlos de la/DOMÈNECH, Manuela. (2018). Los dominicos de Medinaceli (Soria). Monasterio de Santa María Magdalena. Soria, IE University.

CASA, Carlos de la/MARTIN DE MARCO, José Antonio. (Coord.) (2017). Medinaceli. Historia-Nobleza-Iglesia. Soria, Ayuntamiento de Medinaceli.

CASA, Carlos de la/NOGUERAS, Marta. (2015). El convento de San Francisco en Medinaceli. Siglos XVI-XX. Soria, Ayuntamiento de Medinaceli.

GARCÍA VALENCIANO, Juan José. Calatañazor, donde el silencio es historia. Soria, 1985.

MARTÍN DE MARCO, José Antonio. (2008). Medinaceli. El Toro Jubilo. Lectura Antropológica. Soria, Ochoa editores.

TARACENA, Blas/TUDELA, José. Guía artística de Soria y su provincia. Hay varias ediciones.

En su interior podemos contemplar diversas obras artísticas como el retablo mayor, siglo XVI/XVII, la imagen de la Virgen del Castillo, s-XII, las pilas bautismales del XI y XIV y no olvidemos su pequeño, pero interesante, museo en donde se custodian diferentes piezas que nos hablan de la historia del templo.

En la plaza **Mayor** y antes de introducirnos en su **Castillo** podemos ver su sencilla, pero interesante, '**Picota**'. Sus murallas y su castillo, en parte consolidado recientemente, son elementos arquitectónicos que nos hablan del pasado de esta villa medieval, igual que su **ermita de la Soledad** o los restos de la de **San Juan**.

MEDINACELI

Medinaceli sería la segunda localidad soriana en ser declarada Conjunto Histórico, concretamente el 28 de noviembre de 1963 y lo fue en toda su Villa por el Decreto 3484, BOE n.º 302 ,18 de diciembre de 1963, bajo la siguiente explicación:

"La Villa de Medinaceli (Soria) que, por su raigambre histórica, como por los restos que en ella se conservan, es un verdadero recuerdo viviente de la historia española, posee un gran interés arqueológico, artístico y monumental.
En ella perdura, en casi su integridad, el aspecto de villa antiquísima, con sus calles estrechas y típicas, su plaza Mayor, sus viejas casonas, su Colegiata y sus murallas y tantos otros edificios como el Arco romano, uno de los más notables de España, ya declarado monumento histórico artístico. Su emplazamiento, al amparo de un gran cerro, constituye en si un magnífico mirador de un espléndido paisaje pintoresco, que unido a sus valores históricos y artísticos forman un conjunto digno de protección estatal".

Nunca, en tan poco espacio, se ha podido describir tan bien la Villa Ducal de Medinaceli, por lo que daremos un paseo por ella.

Arco romano.- Un elemento único de la Hispania romana, con tres vanos, perteneciente al siglo I, con intervenciones posteriores.

Murallas. En un principio se hablaba de una muralla, pero las investigaciones arqueológicas han de mostrado que existen más de una. Actualmente se pueden observar unos cubos de época romana que se han localizado muy recientemente y según se recorre se puede admirar algún tramo medieval con unas interesantes puertas.

Colegiata de Santa María. Este templo vino a sustituir, a petición del Duque de Medinaceli, a las doce iglesias románicas. El actual se construyó sobre la traza del edificio anterior, en los inicios del siglo XVI, y pertenece al gótico tardío, manteniendo la cripta primitiva. En su interior destaca la rejería del Altar Mayor, una talla del Cristo de Medinaceli de la escuela castellana del s-XVI, el coro de 1622, el retablo mayor de finales de la centuria del XVII, obra de Diego del Castillo, el órgano obra de Juan Francisco Verdalonga, 1796.



Medinaceli. Mosaico hallado en la Plaza Mayor. Fotografía: Alejandro Plaza

En Medinaceli, existieron diversos conventos, tanto en la Villa, como en la zona baja. Entre ellos podemos destacar el **Beaterio de San Román**, hoy en ruinas, donde permanecieron las jerónimas hasta mediados del pasado siglo XX. El **Convento de Santa Isabe**l, único que se mantiene vivo, física y espiritualmente de las clarisas franciscanas.

En la parte baja, ya desaparecidos, se ubicaron el convento de **Santa María Magdalena**, monjes dominicos y **San Francisco**, de este pueden observarse algunos restos trasladados tras las excavaciones arqueológicas a la zona del parque de "El Cid".

Palacio Ducal, en la Plaza Mayor, junto a una serie de casas porticadas y al reciente monumento al "Toro Jubílo", se encuentra el Palacio de la casa ducal de Medinaceli. Edificio que se inició en 1625 bajo la dirección del arquitecto Juan Gómez de Mora, es un ejemplo de la arquitectura renacentista estructurado en torno a un patio central, con dos plantas. Su fachada, está flaqueada por dos torres, está compuesta por una serie de balcones curvos y una portada central blasonada. En la primera mitad de los años noventa del pasado siglo, las cubiertas fueron restauradas por la Junta de Castilla y León y la planta baja cedida al Ayuntamiento.

En el existen una serie de espacios para exposiciones, en donde destaca una muestra de los mosaicos que han aparecido en la Villa, lamentablemente se frustró la instalación del mosaico localizado en la Plaza Mayor. También pueden verse unas salas con obras de arte contemporáneo.

La Villa Ducal de Medinaceli, al igual que Calatañazor, son lugares para ser paseados y en el caso de esta Villa observar sus casonas blasonadas y si es posible acudir a ella el sábado más cercano al 13 de noviembre, fecha en que se conmemora a los Cinco Cuerpos Santos en jornada matutina y por la noche asistir al festejo taurino del "Toro Jubílo", recién declarado Bien de Interés Cultural de carácter inmaterial.

Ambos conjuntos históricos, bien conservados, son un ejemplo de las palabras que dijo Nelson Mandela: "Nuestro rico y variado patrimonio cultural tiene un profundo poder para ayudar a construir nuestra nación."



Calatañazor. Soportales

SOCIEDAD

RONDAS Y UNA DECLARACION DE AMOR MUY PÚBLICA

Canciones, coplillas, rimas y versos. Cargados de poesía y también de picardía. Muchos han llegado a nuestros días vía cultura popular.

EL ARTE DE LIGAR ANTES DE LA ERA DE TINDER

LUCÍA PEÑA GRACIA



Fuera redes sociales: nada de mensajes directos en Instagram, conversaciones calientes en WhatsApp ni likes en TikTok... Y de Tinder ya mejor ni hablamos. ¿Cómo conocerías a alguien nuevo? ¿Cómo encontrarías al amor de tu vida? Quizá tocara recuperar las miradas furtivas o esos amores fruto de la casualidad.

Antes no había teléfonos y no podías mandar iconos de fueguitos ni hacer match. Los jóvenes de los pueblos de Soria se reunían las noches de sábado bajo la ventana de una casa: cantaban, bromeaban y se ponían nerviosos mientras esperaban a que la muchacha que les gustaba se asomara.

Ni likes ni mensajes directos, el amor se declaraba en voz alta, entre coplas y guitarras. Se enamoraban a través de piropos escondidos entre versos, bailes en las noches de fiesta del pueblo, rondas al amanecer, celos entre pretendientes y anhelo de propuestas de matrimonio reales.

Las rondas y canciones recogidas en el cancionero tradicional soriano conservan esa aura romántica propia de un tiempo pasado. Palabras que sirvieron durante generaciones para cortejar, prometer o despedirse, y que hoy en día conservamos con cariño y puede que cierta nostalgia.

EL ANTIGUO MATCH

En muchos pueblos sorianos, la ronda era uno de los momentos claves del cortejo. Los mozos recorrían las calles por la noche y se detenían frente a la casa de la muchacha que les gustaba. Allí cantaban coplas entremezcladas con piropos y a veces con un toque de picardía, todo con el único fin de llamar la atención de la joven.

En cierto modo era el equivalente al match de hoy en día, aunque aquí no bastaba con deslizar el dedo en la pantalla, había que tener valor para plantarse bajo la ventana y cantar delante de medio pueblo:

Sabadito por la tarde por tu puerta me paseo,
domingo por la mañana me pongo en el cementerio,
por ver si tú vas a misa con tu talle y tu meneo,
que hasta los casados dicen: ¡Quién pudiera ser tu dueño!

El rondador observa, espera y vuelve una y otra vez, al final no se diferencia mucho de eso de mirar el móvil cada cinco minutos por si llega un mensaje suyo. La diferencia es que antes no había sofá ni pantalla de por medio, tocaba pasearse por la calle de la muchacha con paciencia... y con suerte.

SIN EMOJIS PARA LIGAR

Las rondas también servían para algo muy parecido a lo que hoy en día serían los comentarios en una foto: llamar la atención de la persona que te gusta. Aunque la similitud acaba ahí, pues lo que antes era una rima poética y trabajada:

Esos tus rubios cabellos,
si el oro y la plata es fina,
no hay comparación con ellos.

Ahora es un simple 'qué fea', directo y demoledor. Antes, comparar la belleza de la amada con oro, plata o incluso con una rosa o un clavel era la táctica infalible para llegar a conquistarla. Ahora te puedes dar con un canto en los dientes si no utilizan el típico pique rollo malote a lo Mario Casas en 'Tres metros sobre el cielo'.

SIN BOTÓN DE 'BORRAR'

Pero... ¿Qué pasa si tu táctica no funciona? Hoy en día es fácil, si la chica no se te sube a la moto borras tu mensaje de SonJuán y listo, justo por esto hay que reconocerle el mérito a todos esos rondadores antiguos.

Ellos no tenían opción de 'borrar mensaje' ni de 'deshacer envío'. Si la copla salía mal o algún gallo traicionero aparecía en mitad de la serenata, no había manera de esconderlo. Y si ella no estaba interesada no había opción de que te 'dejara en visto', simplemente... no se asomaba a la ventana, el ghosting era mucho más aniquilador porque era en persona y encima se enteraba todo el pueblo, ¡desde luego que la valentía era algo con lo que más les valía llevarse bien!

EL WIFI NO CAMBIA TODO

Pero fuera de todas estas diferencias, si lo pensamos bien, las formas cambian pero el objetivo sigue siendo el mismo. Antes se rondaba bajo un balcón con una guitarra y ahora se stalkean fotos antiguas para encontrar la excusa perfecta para escribir. Antes se esperaba a que la muchacha apareciera en la ventana, ahora se espera a que aparezca ese temido 'escribiendo...'.

Quizá la tecnología ha cambiado la forma de acercarnos pero desde luego que esos nervios de antes de hablar con alguien o la emoción de saber si el sentimiento es mutuo es algo que ningún avance tecnológico puede cambiar.

¡Quién sabe! Quizá aquellos rondadores se reirían de cómo ligamos ahora... aunque probablemente, después de navegar un rato por Tinder acabarían diciendo lo mismo que nosotros cuando vemos sus coplas: que quizá antes todo era un poco más complicado... pero también tenía su encanto.

DHL
Polígono Industrial las Casas, Calle D,
Parcela 44. Nave 14, 42005 Soria
Teléfono: 975 22 05 28

TU ENERGÍA

URUS Energy: Otra forma de entender la energía desde Soria



Una comercializadora de electricidad y gas nacida en Soria, que apuesta por un trato cercano, soluciones a medida y un acompañamiento real a hogares negocios y empresas.

¿Quién es Urus Energy y qué hace?
Urus Energy es una comercializadora de electricidad y gas nacida en Soria. No nos limitamos a ofrecer una tarifa: analizamos la factura y el consumo de cada cliente, estudiamos sus necesidades, optimizamos la potencia y las condiciones de contratación y nos encargamos de todos los trámites. Además, a través de nuestro equipo de instalaciones, desarrollamos proyectos de autoconsumo solar, aerotermia, iluminación LED, puntos de recarga y otras soluciones de eficiencia energética.

¿Quién está detrás de Urus Energy?
Detrás de Urus Energy hay un equipo de profesionales de aquí que trabaja cada día para sacar adelante este proyecto. Queremos que quien nos llame sepa siempre con quién está hablando y que pueda venir a vernos a la oficina cuando lo necesite. Para nosotros, la cercanía no es un eslogan, es nuestra forma de trabajar.

¿Por qué una energética desde Soria?
Aquí vivimos y están las familias y negocios a los que queremos ayudar: el hogar que busca tranquilidad cuando llega la factura de la luz, el bar que abre a las 7 de la mañana, la granja que no puede quedarse sin electricidad o la industria que necesita energía para seguir produciendo. La energía se ha convertido en algo lejano, de centralitas y letra pequeña. Nosotros somos una empresa cercana, a la que se le pueda poner cara. Empezamos en Soria y desde aquí queremos crecer.

¿Por qué un colibrí?
El nombre, Urus, viene del uro, el toro salvaje prehistórico, que representa fuerza y resistencia. El colibrí aporta lo que nos define en el día a día: precisión, equilibrio y movimiento. Su extraordinaria agilidad y capacidad para adaptarse al entorno reflejan nuestra manera de entender la energía: cuidar cada detalle y responder a las necesidades de cada cliente.

¿En qué os diferenciáis de otras comercializadoras?
En que no empezamos por la tarifa, sino por el cliente. Analizamos cada suministro para ofrecer unas condiciones competitivas y ajustadas a sus necesidades, tanto en hogares como en grandes empresas. Pero nuestro trabajo no termina en el precio: ayudamos a optimizar el consumo, revisamos las condiciones de contratación y acompañamos al cliente durante toda la relación. Además, nuestros acuerdos con otras comercializadoras nos permiten ampliar las soluciones que ofrecemos. Queremos que cada cliente tenga todas las opciones, pero un único interlocutor para gestionar su energía.

¿Qué compromiso asumís con quien confía en vosotros?
Transparencia y un trato justo. Explicar cada factura y cada propuesta con claridad, sin letra pequeña ni sorpresas. Y, sobre todo, no desaparecer después de la firma. Hacemos un seguimiento de cada suministro para comprobar que las condiciones sigan siendo adecuadas con el paso del tiempo. Queremos construir relaciones duraderas, no limitarnos a firmar contratos.

¿Quiénes son vuestros potenciales clientes?
Desde un hogar hasta una gran industria. Trabajamos con familias, autónomos, comercios, hostelería, talleres, granjas, grandes empresas y también ayuntamientos. Cada uno tiene necesidades diferentes, pero todos merecen un servicio cercano, unas condiciones competitivas y una gestión profesional de su energía. No importa el tamaño del suministro, sino encontrar la solución adecuada para cada cliente.

¿Por qué cuesta tanto cambiar de compañía?
Por inercia y por miedo. Mucha gente cree que cambiar supone cortes de luz o un papeleo interminable, y no es así: el suministro no se interrumpe y los trámites los hacemos nosotros. A eso se suma que las facturas son difíciles de entender y, cuando uno no entiende algo, prefiere no tocarlo. Nuestro trabajo empieza precisamente por explicarlo.

¿Qué hay que hacer para ser cliente de Urus Energy?
Muy poco: llámanos, escríbenos por WhatsApp o pásate por nuestra oficina con una factura reciente. La analizamos, te explicamos qué estás pagando y te presentamos una propuesta adaptada a tus necesidades. Si decides seguir adelante, del resto nos encargamos nosotros.

975 640 121 614 88 01 34
info@urusenergy.com urusenergy.com



SORIA NOTICIAS

EL CONTENEDOR MARRÓN LLEGA A SORIA

La campaña de recogida de materia orgánica arranca el 16 de noviembre y contempla 270 contenedores marrones y un sistema voluntario y anónimo.



El Ayuntamiento de Soria ha presentado el nuevo sistema de recogida separada de materia orgánica que comenzará a funcionar a partir del próximo 16 de noviembre. Su puesta en marcha será progresiva y se simultaneará con una campaña informativa con presencia en Mariano Granados, buzoneo y charlas. Este nuevo paso del denominado 'contenedor marrón' permitirá completar las principales fracciones de recogida selectiva de residuos en la ciudad. La implantación de 270 contenedores de este tipo, que se distribuirán progresivamente durante cinco semanas por los distintos barrios junto a los actuales siempre que sea posible, supone un nuevo avance en el modelo de economía circular y sostenibilidad que impulsa el Ayuntamiento dentro de la estrategia Soria 2030.

La principal novedad de la recogida orgánica es que permitirá transformar los restos de alimentos y otros residuos biodegradables en compost, un material que puede aprovecharse como abono y contribuir a devolver nutrientes al suelo. En el contenedor marrón podrán depositarse restos de frutas y verduras, carne y pescado, cáscaras de huevo, pan, posos de café, infusiones y otros restos de comida. Para su recogida deberán utilizarse bolsas compostables. Por el contrario, no deberán introducirse aceites, medicamentos, colillas, cenizas, residuos higiénicos ni excrementos de mascotas.

La adquisición de los 270 contenedores supone una inversión de 522.000 euros más IVA, dentro de un proceso de modernización del servicio que ha contado con financiación europea tanto para las infraestructuras de recogida como para las actuaciones vinculadas al tratamiento. Con la incorporación de la nueva fracción, el coste anual del servicio municipal de residuos se sitúa próximo a los cuatro millones de euros más IVA.

La implantación de esta fracción está vinculada a la adaptación del Centro de Tratamiento de Residuos de Golmayo, de manera que los materiales recogidos puedan recibir un tratamiento específico y convertirse en un producto aprovechable. Esta mejora permitirá reducir el volumen de residuos mezclados que llega a la planta y disminuir la presión sobre las instalaciones de eliminación, cuya ampliación y mantenimiento representan importantes costes económicos y ambientales.

El Ayuntamiento distribuirá información a los domicilios para explicar el funcionamiento del servicio, los residuos que pueden depositarse y las recomendaciones para realizar una separación adecuada. El sistema será voluntario y anónimo, sin identificación individual de las personas que utilicen los contenedores. Sí es necesaria una tarjeta electrónica de apertura ya que el mayor riesgo es añadir impropios lo que dificulta el tratamiento posterior. El Ayuntamiento confía en que la experiencia acumulada en otras fracciones facilite una implantación ordenada, basada en la información y la colaboración ciudadana.

AYUNTAMIENTO Soria

¿Qué SÍ va al contendor marrón?

- ✓ Restos de fruta y verdura
- ✓ Restos de carne y pescado
- ✓ Posos de café e infusiones
- ✓ Tapones de corcho, cerillas o serrín
- ✓ Otros restos de comida
- ✓ Pequeños restos de jardinería
- ✓ Papel de cocina y servilletas

¿CÓMO SE USA EL CONTENEDOR MARRÓN?

Hace falta una **tarjeta de apertura gratuita** para abrir los contenedores

Se puede solicitar en el **teléfono 975 231 688 o desde el 16 de noviembre** en el punto informativo de **Mariano Granados**

¿Qué NO va al contenedor marrón?

- ✗ Aceites y medicamentos
- ✗ Toallitas, compresas y pañales
- ✗ Tiritas y esparadrapos
- ✗ Grandes restos de poda y leña
- ✗ Arena de mascotas, Colillas y cenizas
- ✗ Plásticos y embalajes
- ✗ Juguetes, vajilla y látex

TU SALUD

HOSPITAL LATORRE



Nº registro sanitario: 42-CI1-0002

Una nueva **Unidad de Estética** que quiere cambiar la vida de los sorianos

El Hospital Latorre pone en marcha una nueva Unidad de Estética que reúne tres especialidades médicas: Medicina Estética, Cirugía Plástica y Dermatología. Un espacio desde el que se aborda el cuidado de la piel, la armonía facial y corporal, así como las necesidades que requieren atención dermatológica o tratamiento quirúrgico, siempre a partir de una valoración.

La Medicina Estética reúne procedimientos destinados a mejorar la calidad de la piel, tratar determinados signos del envejecimiento y abordar aspectos de la armonía facial y corporal. La elección de cada técnica depende de la valoración médica y de las características de cada paciente. Entre los tratamientos previstos en la unidad se encuentran mesoterapia, tratamientos con ácido hialurónico, inductores de colágeno o neuromoduladores para líneas de expresión, entre otros.

La primera consulta sirve para valorar y resolver dudas. Cada persona presenta unas necesidades y unas expectativas diferentes. Por eso, la primera sesión permite conocer el caso, estudiar las necesidades planteadas y valorar qué opciones pueden resultar adecuadas. El precio es de 80 euros e incluye:

- Revisión del historial clínico: recopilación y valoración de la información necesaria para conocer los antecedentes y las características de cada caso.
- Valoración médica individualizada: estudio por parte del especialista y, cuando está indicado, realización de varias pruebas complementarias, como ecografías de alta resolución.
- Orientación y propuesta de tratamiento: explicación de las alternativas, sus características y los aspectos que conviene tener en cuenta.

Para solicitar la primera cita se puede contactar a través del teléfono y WhatsApp: 621 428 707 o del correo electrónico: estetica@hospital-latorre.com

Los tratamientos tienen por objetivo la reposición del volumen y de la armonía facial, el cuidado del contorno facial y el rejuvenecimiento de la piel.

También se lleva a cabo sueroterapia y aparatología médica. Por otro lado, cuenta con una Unidad de la Mujer relacionada con el suelo pélvico.

Una apuesta por tu salud: **cuida de tu boca**

El Consejo General de Colegios Oficiales de Odontólogos y Estomatólogos de España reclama una Ley de Publicidad Sanitaria, ya que la salud no puede ser un reclamo publicitario. Ha sido un tema pendiente en estas últimas legislaturas donde el Gobierno y los partidos políticos no han estado a la altura de los intereses en defensa de la seguridad clínica de los pacientes.

Durante los últimos años, cientos de miles de personas se han visto afectadas por el cierre de clínicas de cadenas dentales, la mayoría de ellas engañadas por la publicidad equivoca, sin criterios homogéneos, claros y exigentes.

Desde los Colegios Oficiales venimos avisando a los lectores del problema de las técnicas de venta de productos de consumo, dado que se trasladan, sin suficientes límites, a decisiones que afectan a la salud.

Lo hemos denunciado muchas veces aludiendo a la publicidad que aparece en buzones, en marquesinas o en los medios como descuentos llamativos, promociones con fechas de caducidad, precios que difícilmente pueden interpretarse sin conocer las necesidades concretas, promesas de resultados o garantías de por vida que en la odontología no se pueden realizar.

Un tratamiento dental no se elige ni se planifica de la misma manera que un producto comercial. Antes debe existir un diagnóstico, que no debería ser gratuito, realizado por un dentista colegiado, basado en las necesidades de cada persona.

Por ello, defendemos la regulación clara y efectiva de la publicidad sanitaria. No para limitar la competencia, sino para proteger la seguridad clínica de los pacientes y su derecho a recibir información fiable. La salud no debería ser nunca un argumento de venta comercial equivoca. Con eso, no se juega.



CAMILO SAINZ
Colegio Oficial de Dentistas

COLEGIO OFICIAL DE DENTISTAS code BURGOS PALENCIA SORIA VALLADOLID ZAMORA



Diputación de Soria

SINTONÍA GANADERA EN EL PREMIO GERARDO DIEGO

El diputado de Cultura, Enrique Rubio, expresaba su gratitud al compartir con la ganadora una vivencia profesional en la ganadería.

Diputación rinde homenaje a las mujeres rurales con 'Reveladas'

Un centenar de vecinas de la provincia se reunieron en Valdeavellano de Tera para conmemorar su Día Internacional, visibilizar el legado intergeneracional del medio rural e impulsar el nuevo Consejo Provincial de Igualdad.



CARLA MATUTE BARRERA

Un emotivo homenaje a la memoria, la identidad y las raíces de los pueblos sorianos tomaba la localidad de Valdeavellano de Tera con motivo del Día Internacional de las Mujeres Rurales.

La cita ha servido de marco para presentar la exposición fotográfica 'Reveladas, mujeres en el foco', impulsada en el marco del IV Plan de Igualdad y contra la Violencia de Género para conectar a varias generaciones y visibilizar la huella imborrable de las mujeres rurales.

Durante la apertura, el presidente de la institución provincial, Benito Serrano, ha agradecido expresamente la labor diaria de las mujeres para garantizar el desarrollo, la vida social y el mantenimiento de los municipios sorianos.

Por su parte, la alcaldesa de Valdeavellano de Tera y diputada de Servicios Sociales, Laura Prieto, ha presentado el Consejo Provincial de Igualdad, un espacio de trabajo enmarcado en el compromiso con la equidad e integración en nuestra provincia.

Cuatro generaciones de mujeres unidas por la memoria rural soriana

La exposición 'Reveladas, mujeres en el foco', realizada por la fotógrafa Blanca Almazán Oteo, ha sido el resultado de seis talleres de fotografía y memoria colectiva llevados a cabo en Deza, Ólvega, Serón de Nágima, Olmillos, San Leonardo de Yagüe y Valdeavellano de Tera.

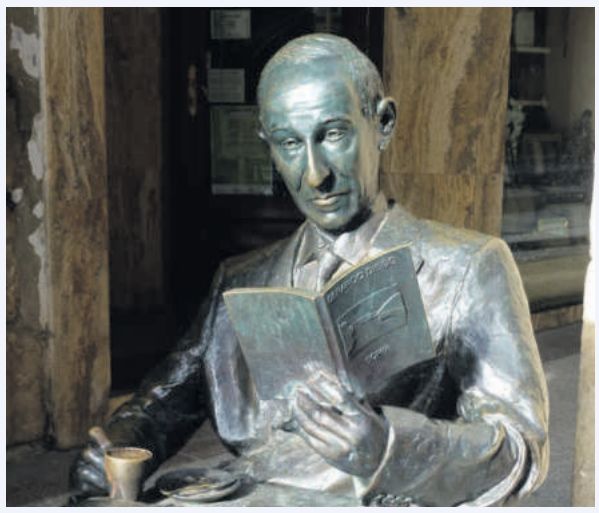
Mediante la recuperación y recreación de imágenes antiguas, la muestra ha conseguido reunir fotografías del pasado, pero también muchas actuales para explorar las vivencias y la identidad de las mujeres rurales de la provincia. Un ejemplo especialmente significativo ha sido el de Sofía, una vecina de 94 años que protagoniza la portada de la muestra junto a su hija, su nieta y su bisnieta. Sofía ha asistido al acto, reflejando cómo la memoria y el vínculo con los pueblos se han transmitido a lo largo de cuatro generaciones.

Benito Serrano ha señalado que "detrás de cada fotografía hay una persona, una experiencia y una vida", valorando la implicación de las participantes y la labor de acercamiento comarcal.

El evento se ha enmarcado dentro del programa DIPSori@, Mujeres y Mundo Rural, bajo la iniciativa 'Tú haces red', orientada a fomentar la participación comunitaria y estrechar lazos entre las distintas zonas de la provincia de Soria.

La jornada ha contado también con la actuación artística 'Mujer, tierra y memoria', a cargo de Beatriz Ortego y Cafuné.

Con esta conmemoración, la Diputación de Soria ha reafirmado su compromiso de reconocer el legado de las mujeres rurales y reforzar sus redes de apoyo en todo el territorio, todo un emotivo homenaje a la memoria y las raíces.



Premios Gerardo Diego y Leonor de Poesía

Ya conocemos los ganadores del XLII Premio Gerardo Diego y del XLV Premio Leonor de Poesía, tras las emotivas llamadas telefónicas en directo.

Entre un total de 1.326 obras evaluadas procedentes de 35 países, el Premio Gerardo Diego, reservado a autores noveles y dotado con 5.000 euros, ha sido otorgado a la escritora y docente Lola Ros Piqueras por su poemario 'Ver crecer el pasto'.

La autora, nacida en Molina de Segura, afincada en Coín y con un bagaje previo de cinco años como ganadera en Extremadura, ha agradecido el respaldo institucional a creadores sin publicaciones anteriores y ha valorado que su obra permita trasladar la realidad del campo, un aspecto donde los representantes provinciales enfatizaron la complicidad del sector ganadero y la temática rural dentro de la obra.

Por su parte, el Premio Leonor de Poesía, dotado con 10.000 euros, ha cruzado el Atlántico para galardonar a la escritora venezolana Cristina Gálvez Martos por 'Flora encendida', quien recibió la sorpresiva llamada de la Diputación a las siete de la mañana en Caracas.

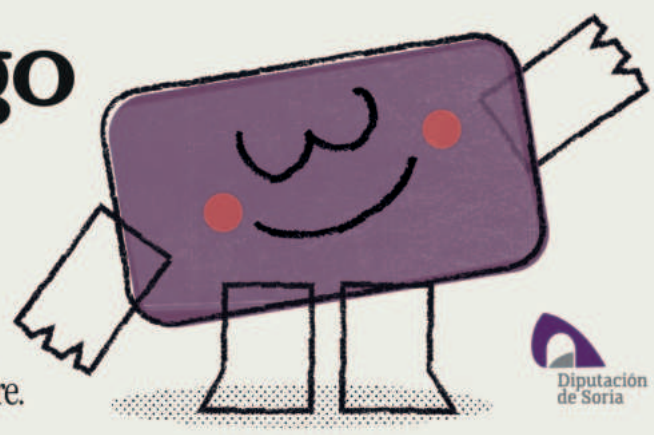
Desde la institución provincial han remarcado que el alcance internacional de este galardón "sitúa a Soria en el mapa de la literatura hispanohablante al acercar esta sensibilidad fuera de nuestras fronteras".

Soria crece contigo

Vuelve el cheque bebé de la Diputación de Soria

Ayudas al *Impulso* demográfico de la Diputación de Soria para los nacidos y adoptados en 2025

Presupuesto **380.000€**. Plazo de solicitud, hasta el 23 de noviembre.



Diputación de Soria | PLAN SORIA | Junta de Castilla y León

TU **BELLEZA**

El Centro Médico Estético AYC amplía su cartera de servicios

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





AITZIBER YAGÜE CORTÁZAR
CENTRO MÉDICO ESTÉTICO

El Centro Médico Estético AYC amplía su cartera de servicios con la incorporación de un nuevo servicio de nutrición. Así, reforzamos así su compromiso con la salud y el bienestar integral de sus pacientes.

Al frente de esta nueva área, se encuentra Cristina Aguilar Pérez-Llantada, una gran profesional cualificada en nutrición, que ofrecerá un asesoramiento personalizado y adaptado a las necesidades de cada persona. Su trabajo está orientado tanto a la mejora de la salud como a la consecución de objetivos específicos relacionados, por ejemplo, con el control del peso, la composición corporal, la alimentación en las distintas etapas de la vida o la prevención de enfermedades, mediante la adquisición de hábitos alimentarios más saludables.

Además, la nutrición desempeña un papel fundamental como complemento de los tratamientos realizados en cabina. Una alimentación adecuada, favorece la regeneración de los tejidos, mejora la calidad de la piel y potencia los resultados de los tratamientos de medicina estética, permitiendo obtener beneficios más visibles y duraderos desde el interior de nuestro organismo.

Uno de los aspectos que diferencia al Centro Médico Estético AYC es su visión global del paciente. Cada caso se aborda de una forma individualizada, entendiendo que la salud y el bienestar son el resultado de múltiples factores que deben tratarse de una manera coordinada.



Por ello, este nuevo servicio de nutrición se integra dentro de un modelo de atención multidisciplinar, en el que la nutrición puede combinarse con la fisioterapia y la medicina estética siempre que el paciente lo requiera. Esta colaboración entre profesionales, nos permite diseñar tratamientos integrales que buscan optimizar los resultados, mejorando de esta forma, no solo la imagen corporal, sino también la salud, la funcionalidad y la calidad de vida.

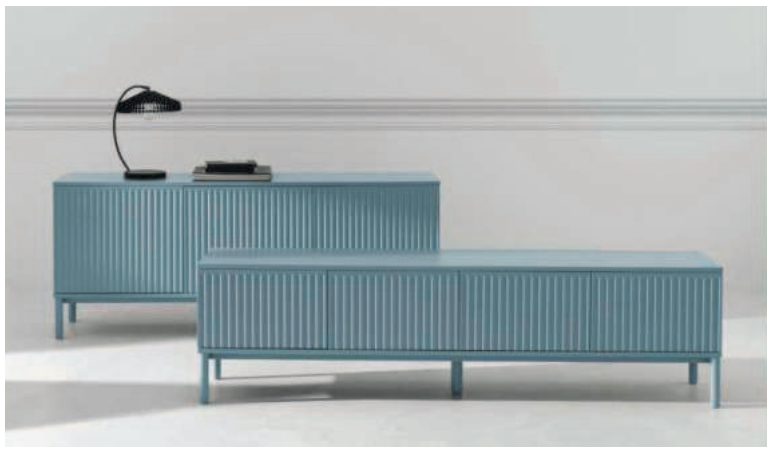
"La nutrición es una herramienta fundamental para mejorar la salud y potenciar los resultados de otros tratamientos. Nuestro objetivo no es otro que acompañar a cada paciente con un plan personalizado y realista que le ayude a adquirir hábitos saludables y duraderos", explica Cristina Aguilar Pérez-Llantada.

La incorporación de este servicio supone un paso más en la apuesta del Centro Médico Estético AYC por ofrecer una atención cada vez más completa, cercana y personalizada a cada paciente, poniendo a disposición de los sorianos un equipo de profesionales especializados que trabajan de forma coordinada para alcanzar los mejores resultados posibles.

Con esta nueva incorporación, el Centro Médico Estético AYC continúa consolidándose como un referente en el cuidado integral de la salud y la estética en Soria, ofreciendo soluciones adaptadas a las necesidades reales de cada paciente desde un enfoque científico, personalizado y multidisciplinar.

Nº registro sanitario: 42-C251-0052 / Centro Médico Estético Nº registro sanitario: 42-C24-0010

TU ESTILO



Tendencias en decoración vistas en la Feria del Mueble de Valencia

La Feria del Mueble de Valencia marca las nuevas tendencias y nos inspira a renovar el hogar con curvas, colores atrevidos y diseños originales que protagonizan espacios con estilo, comodidad y carácter.

Las líneas redondeadas ganan protagonismo tanto en muebles de salón como de dormitorio. Sus formas suaves dan movimiento, crean ambientes más acogedores y modernizan los espacios frente a las líneas rectas tradicionales.

Otra tendencia son los colores intensos en mesas de centro, de comedor y aparadores. Tonos atrevidos que dan carácter y permiten transformar un salón sin necesidad de renovar todos los muebles. Una sola pieza se convierte en el centro de todas las miradas.

En sofás, destacan los de asiento muy bajo, con líneas sencillas y una estética contemporánea para dar un aire moderno y relajado al salón, ideal para quienes buscan una decoración con personalidad.

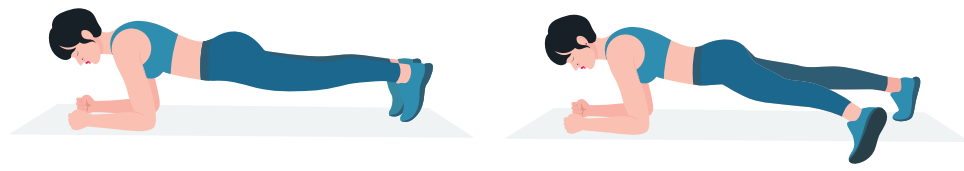
Las sillas apuestan por el tapizado integral, que recubre asiento, respaldo y patas para crear diseños envolventes y elegantes, que crean continuidad visual y dan un toque sofisticado al comedor.

Por último, las encimeras de efecto mármol siguen siendo una apuesta destacada. Sus vetas decorativas y su elegancia aportan distinción a mesas y otras superficies, combinando estética y versatilidad.

En definitiva, una Feria del Mueble de Valencia que apuesta por una decoración atrevida, con formas suaves y muebles con personalidad, que podemos adaptar a nuestro hogar para crear espacios actuales, acogedores y con estilo propio.

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

¡Activa tu CORE y termina el año con más fuerza y estabilidad!



¡Ya estamos en noviembre! Y, aunque el frío invite a quedarse en casa, es importante seguir cuidándose y mantener el cuerpo activo. Para ello, en esta sesión vamos a trabajar el CORE, una parte fundamental para mejorar la estabilidad y el control corporal.

Ya sabes que no necesitas equipamiento ni horas de entrenamiento para encontrarte mejor. Basta con dedicar unos minutos a moverte y cuidar tu cuerpo, tanto física como mentalmente.

Esta sesión de core, de unos 35 minutos, combina cuatro ejercicios para fortalecer la musculatura abdominal y trabajar la estabilidad.

Realiza cada ejercicio durante 40 segundos y descansa 20 segundos entre movimientos. Al completar cada serie, recupera durante un minuto y 20 segundos antes de comenzar la siguiente.

No te olvides de mantener el abdomen activo y controlar cada movimiento, dando prioridad a la técnica frente a la velocidad. Y, sobre todo, escucha a tu cuerpo y no fuerces más allá de tus límites. ¿Preparados?

1. Toe taps: Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas a 90 grados, baja alternativamente un pie hacia la esterilla. Mantén el abdomen activo y la zona lumbar pegada al suelo.

2. Crunch con piernas elevadas: Con las piernas elevadas y las rodillas flexionadas, levanta los hombros del suelo intentando acercar el pecho a las rodillas. Hazlo de forma controlada, evitando tirar del cuello hacia delante.

3. Plancha de antebrazos con apertura de pierna: En posición de plancha sobre los antebrazos, abre una pierna lateralmente y vuelve al centro. Alterna ambos lados procurando mantener la pelvis estable y el abdomen contraído.

4. Dead bug con brazos extendidos: Tumbado boca arriba, con los brazos hacia el techo y las piernas elevadas, extiende a la vez un brazo y la pierna contraria. Vuelve al centro y alterna, manteniendo las lumbares pegadas al suelo.

Cuatro ejercicios para activar el abdomen, controlar el movimiento y priorizar la técnica, reforzando la estabilidad corporal en la recta final del año.

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



Impulsa tu talento: nuevos cursos subvencionados

Con el inicio del curso 2026/2027, la formación y la adaptación al mercado laboral cobran protagonismo. Ensenia abre la matrícula de sus nuevos cursos gratuitos para trabajadores, autónomos, desempleados y empleados públicos.

La oferta, que destaca por su flexibilidad horaria y duración, incluye especialidades como Informática, Sanidad, Cocina, Manicura, Bienestar Animal y Prevención de Riesgos Laborales.

El centro también ofrece itinerarios para obtener Certificados de Profesionalidad, titulaciones oficiales que incluyen prácticas en empresas, además de cursos que no requieren titulación previa y facilitan el acceso a la formación. Además, el proceso de inscripción es muy rápido y sencillo.

Los trabajadores por cuenta ajena deben presentar la cabecera de la nómina; los desempleados, la tarjeta de demanda de empleo, y los autónomos, su último recibo.

Ensenia mantiene, a su vez, su servicio de formación bonificada a medida para empresas y busca nuevos docentes. Los profesionales interesados en impartir clases pueden enviar su currículum a agenciadecolocacion@ensenia.es.

Para solicitar más información o formalizar la matrícula a cualquiera de nuestros cursos, las personas interesadas pueden acudir a Ronda Eloy Sanz Villa, 6, llamar al 975 23 93 00 o escribir a formacion@ensenia.es.

ensenia
CENTRO DE FORMACIÓN

TU ESTILO



Glaucoma

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

-¿Qué es la hipertensión intraocular?
Cuando se produce un desequilibrio entre la producción del humor acuoso, que está dentro del ojo, y la eliminación de éste, la tensión intraocular experimenta cambios.

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

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

Normalmente la tensión varía a lo largo del día, siendo valores normales aquellos comprendidos entre 10 y 21 mmHg.

Se habla de hipertensión intraocular cuando la producción de humor acuoso es mayor que la eliminación de éste y supera los 23 mmHg.

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

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

Tan solo en algunos casos relacionados con procesos inflamatorios del globo ocular, como la uveitis anterior, infecciones víricas, enfermedades sistémicas autoinmunes y síndromes diversos, aparecen molestias importantes como percepción de halos, fotofobia, midriasis o dilatación pupilar, vómitos, mareos..., que alertan de forma inequívoca al paciente sobre la presencia de un episodio agudo de glaucoma. Estos casos, cuando ocurren, suelen ser esporádicos y poco frecuentes.

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

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

La diabetes, la hipertensión arterial, la miopía e hipermetropía alta, las enfermedades cardiovasculares y los antecedentes familiares, figuran como factores predisponentes.

-¿Cuáles son las medidas más importantes para detectar precozmente el glaucoma?
La realización de un fondo de ojo es la forma tradicional para detectar el **glaucoma**, siempre realizada bajo dilatación pupilar por un especialista en oftalmología. Actualmente, los avances tecnológicos permiten también realizar pruebas con instrumentos de alta precisión, para la detección de la mayoría de las enfermedades oculares en fases muy incipientes y sin necesidad de utilizar fármacos, siendo esto lo que ha permitido la creación de UP Retina-Multiopticas Monreal.
UP Retina es una de las primeras plataformas formada por optometristas y oftalmólogos, de la que Multiopticas Monreal forma parte, con el objetivo de descubrir precozmente las enfermedades de la retina más invalidantes que derivan en ceguera, entre ellas el **glaucoma**.







Helvellas S.P.

En algunos países, la llamada la colmenilla de otoño, fructifica desde finales de verano hasta últimos de otoño, formando pequeños grupos o colonias en bosques caducifolios húmedos; robles, álamos, hayas, etc, y también bajo pinos y abetos, a lo largo de caminos, en bordes de zanjas, sobre todo en tierras movidas, bien por el agua o por efecto del hombre. No requiere la presencia de árboles o arbustos y es fiel a sus lugares de crecimiento.

La Helvella Crispa, quizás la más conocida, es originaria de Europa, aunque también es frecuente en Asia y América.

COMESTIBILIDAD Y TOXICIDAD

La comestibilidad de la helvella ha variado a lo largo del tiempo en las guías de setas. Consumida tradicionalmente en algunos países como Francia e Italia donde, inicialmente se consideró comestible, luego tóxica y últimamente, de nuevo comestible. Cabe destacar que su estatus de comestibilidad a lo largo de los años sigue siendo tóxica en crudo o poco cocida a igual que las colmenillas, siendo la toxina de la helvella menos controlable

ETIMOLOGÍA

Su epitelio especifico del latín "CRISPA" significa arrugado o rizado en referencia a su morfología de apariencia crujiente y lobulada. "HELVELLA" por su parte, es un termino antiguo que significa hierba aromática.

El término crispa está particularmente extendido en micología, y como cabría esperar, generalmente se atribuye a especies de hongos cuyos carpóforos o ascocarpos, como en el presente caso, tienen formas onduladas, plegadas, rizadas o en bucle.

Su sombrero mide de 3 a 5,5 cm, es lobulado, dándole una forma como de silla de montar o mitra. El himenio, que se encuentra en la superficie superior del sombrero es ondulado y liso a áspero o con protuberancias, especialmente en la parte superior, pruinoso y de color blanco, blanquecino o crema. La superficie inferior del sombrero es lisa, vellosa y de color uniforme o más cremoso, ocre gris claro

Su carne es blanca, dura y elástica en el pie, mas quebradiza en el sombrero y rápidamente se vuelve correosa. Su sabor es suave y su olor tenue, un poco recuerda a la corteza del pan. Una especie que se presta mucho a ser fotografiada y pasa a nuestra colección.

Y recordad: "Las setas se comen todas, al menos una vez" Mucha precaución y feliz recolecta.

RESTAURANTE - ARROCERÍA
LA RIBERA de TARDAJOS
COCINA MICOLÓGICA

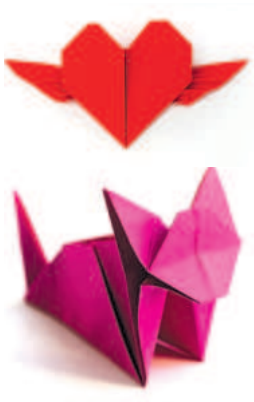
PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

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

PALABRAS RELACIONADAS CON EL ORIGAMI

PLEGAR
MARCAR
HUNDIR
INVERTIR
MODELAR
VALLE
MONTAÑA
TANIORI
YAMAORI
KAMI
WASHI
PLEGADERA
CUADRADO
MODULAR
KUSUDAMA
TESSELATION



¿SABÍAS QUE?

El 11 de noviembre es el Día Mundial del Origami y la NASA lo usa para viajar al espacio. Los científicos usan este arte japonés para doblar paneles solares y telescopios gigantes de forma ultra compacta. Así caben en los cohetes y, una vez en el espacio exterior, se despliegan solos como por arte de magia.

ADIVINANZA

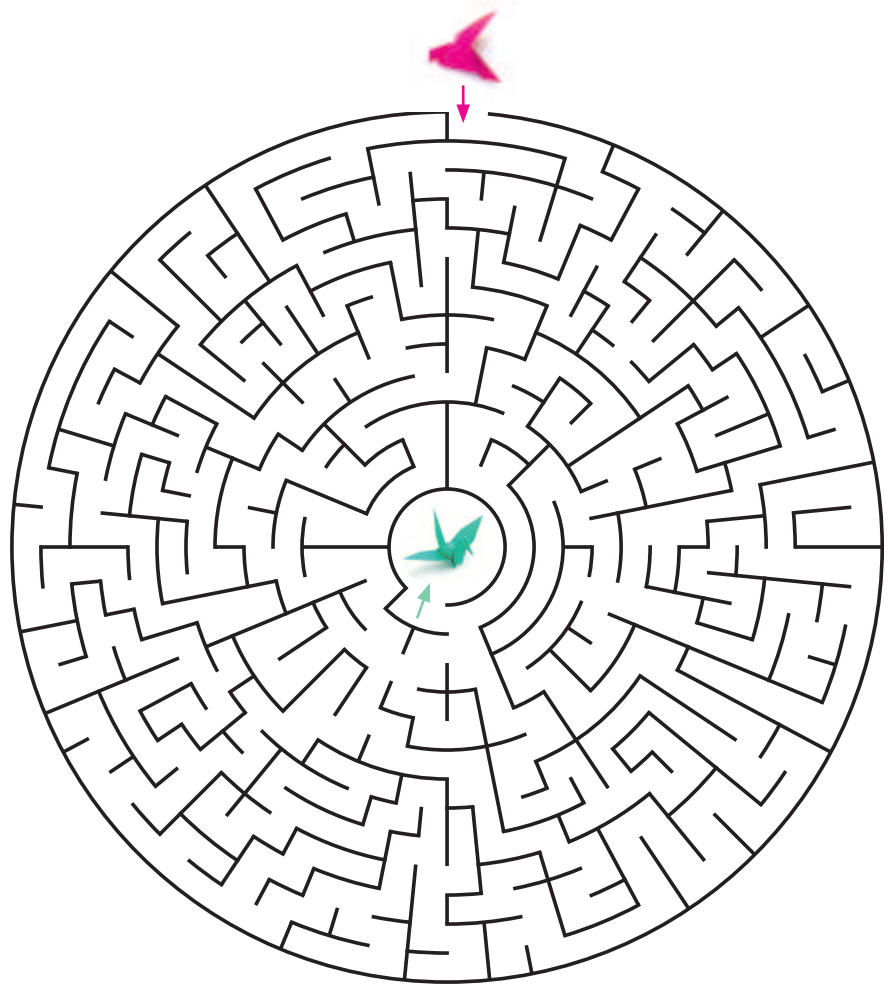
No tengo pegamento, tampoco tijeras,
pero cobro vida de mil maneras. Con manos
pacientes y un simple cuadrado, vuelo como grulla
si me has transformado. ¿Qué soy?

PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

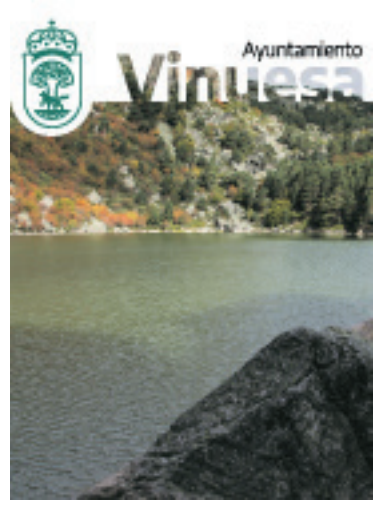
MANOS PAPEL EL EL TRANSFORMA
ALMA QUE TOCAN LAS LO

ATRAVIESA EL LABERINTO









PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



* **SOLUCIONES DEL MES ANTERIOR: Palabras desordenadas:** EN EL BUEN MERCADO MEDIEVAL, EL REGATEO ES AVAL Y LA PALABRA ARTE. **Adivinanza:** EL SOPLADOR DE VIDRIO

CLASIFICADOS

EMPLEO

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

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

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

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

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

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

PISOS/CASAS VENTA

VENDO piso de 3 habitaciones, 2 baños, salón, cocina equipada, ascensor y trastero en barrio de la arboleda. Tel. 650 389 830

VENDO en ALMARAIL Casa de 158 m2, locales anexos 320 m2, cochera de 120 m2 más anexos, Solar urbano de 255 m2. Tel. 669 582 758

VENDO solar urbano de 400 m2. Tel. 619 607 814

PISOS/CASAS ALQUILER

SE ALQUILA piso para funcionarios, solo una persona. Zona de Los Royales.
Tel. 620 421 912

ALQUILO nave-almacén de 700 m2, piso 3 habitaciones 2 baños con ascensor en Almazán
Tel. 689 903 619

SE ALQUILA casa para empresas en Calatañazor con 4 habitaciones.
Tel. 620 421 912

SE ALQUILA precioso apartamento céntrico en Plaza del Olivo. Una habitación, totalmente equipado. Con ascensor. Tel. 696 940 126

GARAJES/TRASTEROS

BUSCO cochera o garaje entorno a la plaza de las Eras y calle Las Pedrizas. Tel. 696 930 456

LOCALES/ NEGOCIOS

ALQUILO nave de 220 m2 a 14 km de Soria. Tel. 678 311 266

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

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

MOTOR / CAMPO

ALQUILO terreno para perreras de 700 m. Cercado y con casetas a 8 minutos de Soria a pie de camino.
Tel. 609 070 163

SE VENDE finca rustica, prado con robledal, en CUBILLOS (SORIA). Tel. 660402426

SE VENDE remolque agrícola pequeño antiguo sin papeles.
Tel. 620 421 912

SE VENDE leña seca de roble y carrasca (encina) cortada en tacos de 40 a 60 cm y rajada con astilladora. ¡Económica!.
Tel. 608 437 679

VENDO fincas rústicas con encinas.
Tel. 619 607 814

VARIOS

COMPRO CONSOLAS Y VIDEOJUEGOS ANTIGUOS Nintendo, Sega, PlayStation, GameBoy, etc. Me desplazo Soria y provincia. Pago en efectivo. WhatsApp/ Tel. 642039882.

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

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

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
jam

JUEGOS

PINTA Y COLOREA

¡HOLA!, SOY PIPO EL OSO HORMIGUERO.



ADIVINANZA

Tengo una nariz muy larga y una lengua muy pegajosa, camino despacio por la selva y las hormigas me parecen deliciosas. ¿Quién soy?

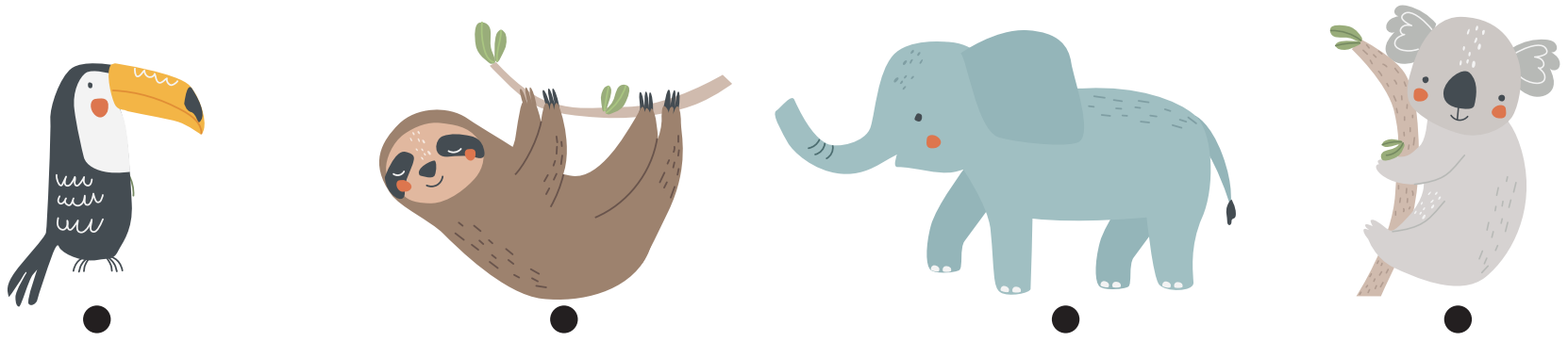
Solución: El oso hormiguero



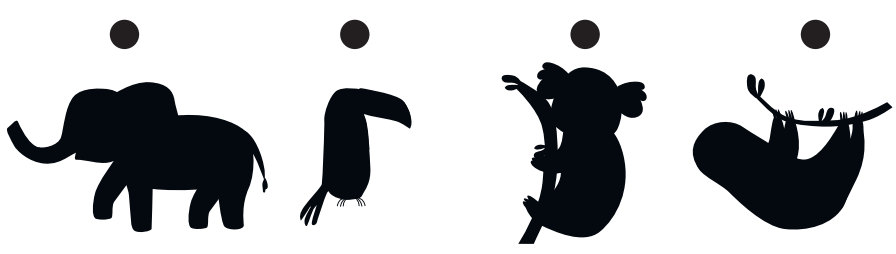
¿SABÍAS QUE? El Día de los osos hormigueros es el 29 de noviembre, ¡un día genial para celebrar que tienen un súper olfato! Pueden oler 40 veces mejor que los humanos, lo que les ayuda a encontrar todo lo que buscan en la selva en un abrir y cerrar de ojos.

UNE CON LÍNEAS

¡PIPO ESTÁ LEYENDO SU LIBRO FAVORITO SOBRE LA NATURALEZA! AYÚDALO A COMPLETAR LA PÁGINA PEGANDO CADA ANIMAL EN SU LUGAR. ¡DIBUJA UNA LÍNEA DESDE CADA PEGATINA DE ANIMAL HASTA SU SOMBRA CORRECTA!







JUEGOS

AVERIGUA LA PALABRA

¡TENEMOS UN MISTERIO EN LA SELVA! CONVIÉRTETE EN UN DETECTIVE SECRETO JUNTO A TITO. MIRA BIEN LAS PISTAS: ¿QUÉ PALABRA SE ESCONDE AQUÍ? ¡SIGUE EL RASTRO DE LAS LETRAS Y DESCÚBRELO!



R O
B S E
M R O



T E
G O B I



O R B
I L





L L E
U A H



A P
P I

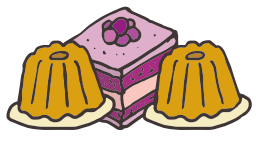




+



=



-



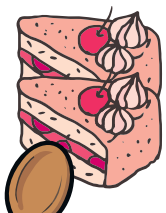
=



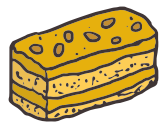
+



=



-



=

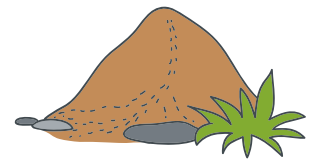


SUMA Y RESTA

A PIPO LE ENCANTAN LOS DULCES. CUENTA LOS PASTELES QUE HA COCINADO Y SE HA COMIDO.











ATRAVIESA EL LABERINTO

EL CAMINO DE LA SELVA SE ENREDÓ. GUÍA A PIPO A TRAVÉS DEL LABERINTO HASTA EL HORMIGUERO.

SORIANOTICIAS S.L Venerable Carabantes 1B - bajo 6 (patio de Las Moreras) www.sorianoticias.com | info@sorianoticias.com

