

Más allá de cereal

El cambio climático, el regadío, la búsqueda de mayor rentabilidad o la ilusión animan la presencia de cultivos alternativos a los cereales en el campo soriano. De la huerta a los frutos del bosque, pasando por el olivo o la almendra, conocemos a los protagonistas que llenan Soria de sabores.

Págs. 4-7

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



**HORARIO DE
OFICINA: 8:30H - 14:00H**

De **lunes** a **viernes**, te atendemos personalmente en nuestras oficinas, para que hagas tus operaciones de pagos, cobros, transferencias...

Caja rural de Soria

contigo
donde estés



ESPECIALISTAS EN TEJADOS NUEVOS O REPARACIÓN

- Obras completas: Interiores, cubiertas, fachadas, terrazas, impermeabilizaciones
- **NOVEDAD:** Sellados para naves (Agujeros por pedrisco) con fibra de vidrio
- Soluciones urgentes de goteras y filtraciones
- Maquinaria elevadora, andamiajes y contenedores propios

**YA EN SORIA Y
EN TODA LA PROVINCIA**

TODO CUBIERTAS

Carlos Cuesta: 679 421 624 - todocubiertas2@hotmail.com

**PRESUPUESTOS
GRATUITOS Y
DESPLAZAMIENTOS
GRATIS**

SORIANoticias.com

COMPROMETIDOS CON LA PROVINCIA

Accede a la sección 'TU PUEBLO'  www.sorianoticias.com/tu-pueblo

ENCONTRARÁS TODA LA ACTUALIDAD DE:



ÁGREDA



ALMARZA



ALMAZÁN



ARCOS DE JALÓN



BERLANGA DE DUERO



CABREJAS DEL PINAR



COVALEDA



DURUELO DE LA SIERRA



EL BURGO DE OSMA



GOLMAYO



MEDINACELI



MONTEAGUDO DE LAS VICARIAS



MORÓN DE ALMAZÁN



ÓLVEGA



SAN ESTEBAN DE GORMAZ



SAN LEONARDO DE YAGÜE



SAN PEDRO MANRIQUE



TARDECUENDE



VINUESA



A LA TERCERA



PROGRAMA RELIGIOSO EN HONOR AL PATRÓN

La Novena, a las 10:00 en la ermita y a las 19:30 en San Pedro.
El 2, misa solemne a las 11:00, traca a las 20:00 y fuegos a las 22:30.

FIESTAS DE SAN SATURIO

HAGA FRÍO O CALOR

UN PATRÓN MUY DEPORTIVO

 2 LUNES Campeonato de pesca de ciprínidos	 8 DOMINGO XXV Subida al Castillo	 12 JUEVES XXV Velada de Pelota	 27 VIERNES Veleda de Boxeo
---	--	--	--

Manda la música, con conciertos de 'La La Love You', la Banda, mariachis y muchos DJ, aunque los principales protagonistas serán los más pequeños.

■ SERGIO GARCÍA CESTERO

Las fiestas de San Saturio están a la vuelta de la esquina y la ciudad de Soria se prepara para honrar a su patrón con tres semanas plagadas de actividades para todos los públicos.

MÚSICA

El concierto estrella de este San Saturio 2023 será el del grupo pop-punk madrileño 'La La Love you'. Su gran hit 'El fin del mundo' sonará en la plaza Mayor de la capital a las 21:00 horas del martes 3 de octubre. Tras acabar, la fiesta se trasladará hasta altas horas de la madrugada con un DJ.

La música inundará todas las noches comenzando el sábado 30 con los 40 en la plaza Mayor, precedido del tributo a Sabina y Serrat 'Dos Pájaros y un trío'. El domingo 1 la Banda Municipal de Música ofrecerá el espectáculo 'Rebobinando, el mejor pop de

los 80'. Tras ello, DJ en la plaza de San Clemente. El plato fuerte para el día del patrón (lunes, 2) será la verbena 'Superhollywood' con pases a las 13:30, 21:00 y 24:00 en la plaza Mayor.

El miércoles 4, la música la pondrá el Mariachi El Rey desde las 21:00 en la plaza Mayor, y el jueves 5 habrá un concierto de 'Los Pichas' en la plaza Mayor. Un discomóvil en el Tubo Ancho pondrá fin a las fiestas tras la traca final y los pertinentes fuegos artificiales a las 22:30.

Para calentar motores, el viernes 29 la Marca de Garantía del Torreznó de Soria celebra su décimo aniversario con Luis Larrodera, Nena Daconte, los Artistas del Gremio y el DJ local Kevin Checa.

PARA LOS PEQUES

Los niños volverán a ser los protagonistas de San Saturio. Los parques infantiles serán el domingo en Santa Clara, el lunes en Santa Bárbara, el martes en La Barriada, el miércoles en Los Pajaritos y el jueves en el Casco Viejo (todos ellos de 11 a 14 y de 18 a 20 horas, salvo los dos últimos, que al ser en día escolar se-

rán solo por la tarde).

A ellos, se suman los cabezudos el domingo, el lunes y el martes a las 12:00 horas, y el miércoles y el jueves a las 18:00 horas. El domingo 1, 'El musical de los piratas', y el martes 3, 'Leyendas de antes de brujas y gigantes', serán los espectáculos infantiles, ambos en el polideportivo de La Juventud a las 17:30.

PARA LOS TAURINOS

El jueves 5 habrá la tradicional suelta de vaquillas a las 17:00 en la plaza de toros, seguidas de un encierro infantil hasta la plaza Mayor. El sábado 30, desde las 17:30, tendrá lugar una novillada con picadores mixta; y el concurso de recortadores será el domingo 1 a las 12:00 horas.

MÁS CULTURA

Otros elementos tradicionales del programa son el concierto de pasodobles de la Banda y el XXVI Festival de Música y Danza Tradicional (el sábado 30 por la mañana), los pasacalles-vermuts (domingo, lunes y martes) o el encuentro de bolillos (ya celebrado el domingo 24).

A ellos se suman el 'Create Dance Festival' el sábado 6, o el Mercado Medieval que adornará la ciudad del 12 al 15 de octubre.



hygge

prueba gratis
audífonos

audífonos Multisound

MULTIÓPTICAS)))
CENTROS AUDITIVOS

Válido hasta el 31/12/2023

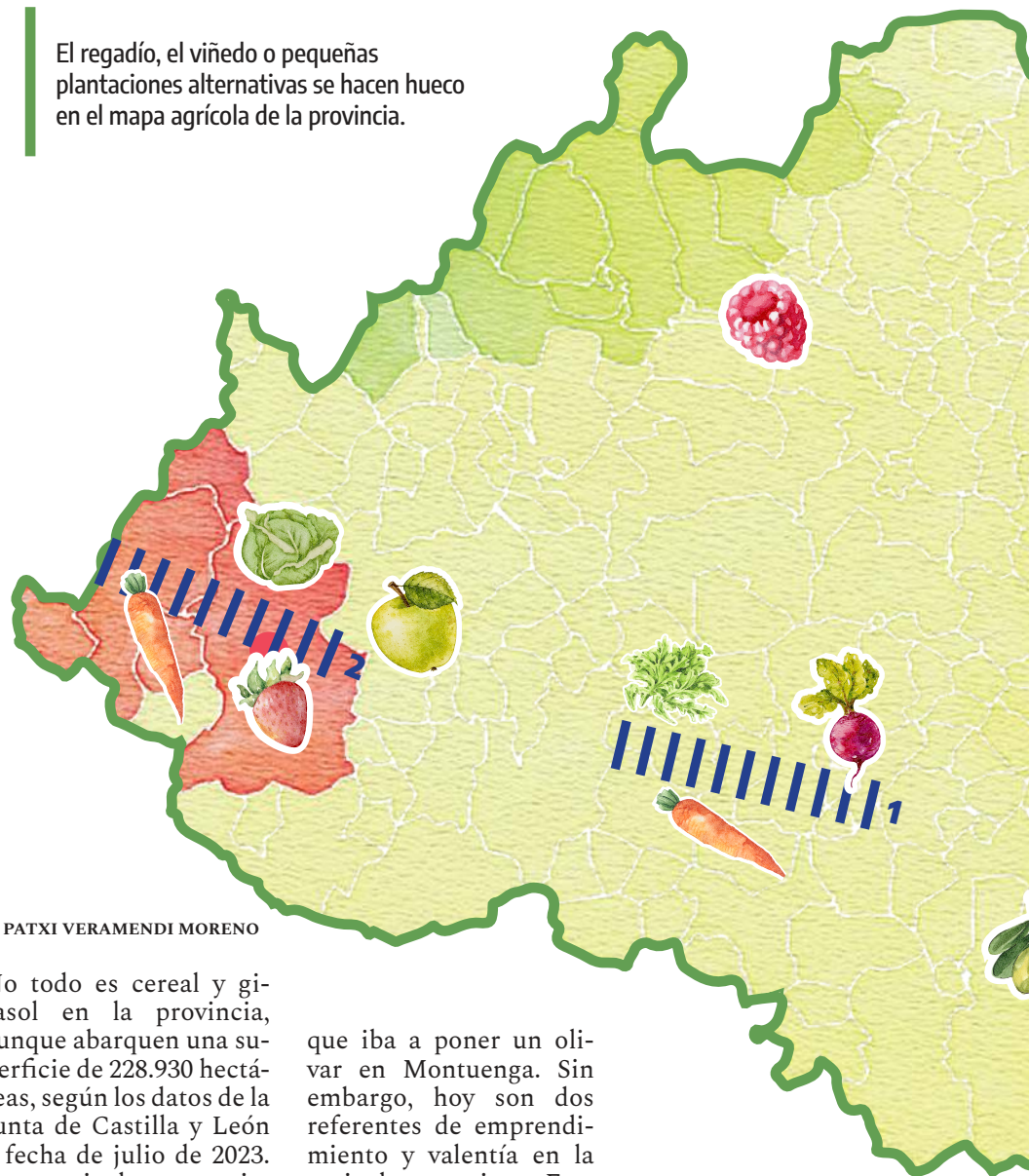
EL TEMA

LOS PROBLEMAS PARA INTRODUCIR NUEVOS CULTIVOS

Las elevadísimas inversiones que se necesitan, la falta de mano de obra, o la incertidumbre por la dificultad de la comercialización.



El regadío, el viñedo o pequeñas plantaciones alternativas se hacen hueco en el mapa agrícola de la provincia.



UNA SORIA DE MIL SABORES

Unas 760 hectáreas de patata y cultivos de huerta, 850 de manzana, 70 de almendra, 10 de aceituna o 6,5 de frutos del bosque evidencian que Soria tiene algo más que cebada y trigo.



PATXI VERAMENDI MORENO

No todo es cereal y girasol en la provincia, aunque abarquen una superficie de 228.930 hectáreas, según los datos de la Junta de Castilla y León a fecha de julio de 2023. Los agricultores sorianos también siembran o plantan otros productos, en el intento de incorporar algunas alternativas minoritarias al campo de Soria. No es fácil. Así lo han trasladado a Soria Noticias algunos de sus profesionales.

Sin ir más lejos, de 'loco' trató su padre a Pedro Sevillano, cuando este anunció -hace 30 años- que iba a plantar almendros. Y algo parecido le pasó al arquitecto Jesús Bailón en 2017, en su entorno, cuando dijo

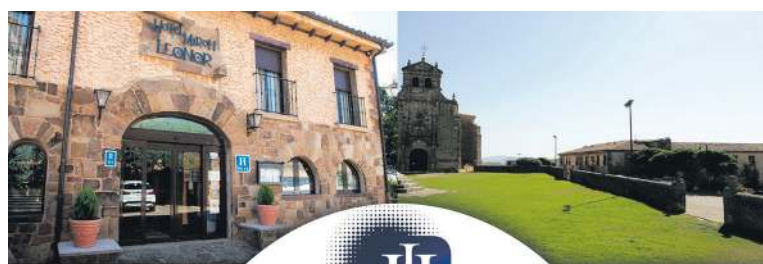
que iba a poner un olivar en Montuenga. Sin embargo, hoy son dos referentes de emprendimiento y valentía en la agricultura soriana. Empresas de Cataluña o La Rioja vinieron para demostrar que la manzana puede ser un producto emblemático en Soria. Grandes bodegas de la D.O. Ribera del Duero se

plantean instalarse en la provincia, donde ya hay 16; o seis familias están sacando adelante un proyecto de frutos del bosque en El Royo, recuerda Jorge Jiménez. Una iniciativa de calado con una interesante proyección.

Está claro que el sector fundamental y estratégico en Soria es el secano cerealista y de oleaginosas. Pero otros cultivos podrían tener, a largo plazo, mucho que decir.

Así, las imposiciones de los eco-regímenes

El agricultor emprendedor soriano no renuncia a nuevos cultivos



HOTEL LEONOR
MIRÓN

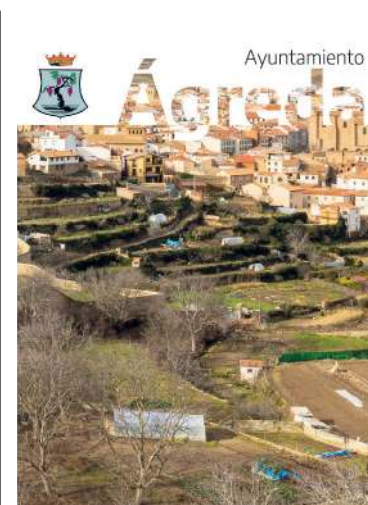
Carla - Menú - Grupos
Deguste en nuestros restaurantes las especialidades sorianas.
www.hotelesleonorsoria.es

¡NUEVO!
TE HACEMOS LA COMPRA MÁS FÁCIL

DESCARGA LA APLICACIÓN "MI E. LECLERC" TU ASISTENTE PERSONAL DE COMPRA.

Tu tarjeta E. Leclerc formato virtual
Tus descuentos y ofertas
Tus folletos
Tu lista de compra para compartir

Google Play App Store



EL TEMA

EL REGADÍO AYUDA A PARAR LA DESPOBLACIÓN

La agricultura de regadío requiere menos superficie y es más rentable, lo que ayuda a fijar población en el medio rural.



PRODUCTOS SINGULARES

- FRUTOS ROJOS**
El Rojo
- ALMENDRA**
Valverde de Ágreda
- MANZANA**
La Rasa, Valverde de A.
- FLORES**
Borobia
- ACEITUNA**
Monteagudo de Soria
- PATATA**
Zona de Añavieja
- FRESA**
Olmillos

medioambientales de la normativa europea las que propician su expansión. Se trata de plantas que aportan mucha proteína, y están destinadas al pienso de animales.

Sí se está incrementando la superficie de remolacha (440 has.) o productos hortícolas (762 has.) porque el regadío aporta más rentabilidad económica que el secano, y se han modernizado algunos regadíos, como los de Almazán y Olmillos. Además, el riego ya es mucho más cómodo. Pero las limitadas posibilidades del regadío en la provincia las marcan las poco más de 10.000 hectáreas actuales.

CULTIVOS HORTÍCOLAS

En el mapa agrícola soriano empiezan a verse más productos de huerta como la cebolla (115 has.), lechuga (90) esca-

rolas (70), zanahoria (44), ajo (37), brócoli (27), espinacas (26), puerro (17), calabacín (10), y otros meramente testimoniales como el espárrago (2 has.) o la calabaza (1). Además, el grelo ha entrado con fuerza en esta campaña. Tampoco hay que olvidar las 323 has. de patata, que tiene de compañera a una relevante industria local de patata frita de aperitivo.

La incorporación de algunos jóvenes agricultores anima el interés por el regadío. Pero también ayuda que empresas congeladoras y conserveras de Navarra, Aragón, La Rioja o Cataluña busquen contratos. Aquí encuentran calidad por las características climatológicas de Soria (más atemperadas y benignas ahora) y pueden alargar el abastecimiento a las distribuidoras hasta el final del verano, cuando los fuertes calores de otros territorios lo impiden. El cambio climático se está convirtiendo en un aliado para el regadío soriano. "Hay que trabajar más, con más exigencia, pero las variedades se adaptan cada vez mejor y la mayor rentabilidad merece la pena", afirma Julio Pérez (de Bordejé). Es un "sacrilegio" no trabajar el regadío cuando lo hay, subraya Sergio Mateo (La Milana), que cree que favorece la fijación de población.

La remolacha (más de 400 has.) está volviendo. Las azucareras quieren contratos en Soria, que no tiene carencia de agua en el riego. José Antonio del Rincón, de Covarrubias, lleva sembrando dos campañas.

ESTADÍSTICAS HASTA JULIO DE 2023

CULTIVO 2023	SUPERFICIE		KILOS/HA.		PRODUCCIÓN (TONELADAS)
	SEC.	REG.	SEC.	REG.	
LENTEJAS	517	--	250	--	129
GARBANZOS	586	--	250	--	147
GUISANTE SECOS	3.595	207	250	1.800	1.271
VEZA	5.284	250	250	2.000	1.821
YEROS	12.681	301	250	2.600	3.953
HABAS SECAS	--	--	250	--	1
REMOLACHA	--	440	--	85.000	37.400
COLZA	2.154	153	400	3.000	1.321
ALFALFA	883	121	7.000	40.000	11.021
VEZA FORRAJE	1.3212	62	5.000	16.000	7.597
LECHUGA	--	90	--	30.000	2.700
AJO	--	37	--	--	--*
CEBOLLA	--	115	--	40.000	4.600
ESCAROLAS	--	70	--	--	--*
ESPINACAS	--	26	--	--	--*
BRÓCOLI	--	27	--	--	--*
ESPÁRRAGO	--	2	--	--	--*
CALABAZA	--	1	--	--	--*
CALABACÍN	--	10	--	35.000	350
ZANAHORIA	--	44	--	70.000	3.080
PATATAS	--	323	--	--	--*
UVA	1.292	--	--	--	5.000
MANZANA	--	850	--	--	38.000
ALMENDRA	67	3	--	--	400
ACEITUNA	--	10	--	--	--*
FRESA	--	16	--	--	--*
FRUTOS BOSQUE	6,5	--	--	--	--*

Cuadro de cultivos y producciones en Soria. Fuente: Consejería de Agricultura de la Junta de Castilla y León. * Algunos productos no se habían recolectado en ese momento.



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

CLIMALIT PLUS®

La mejor marca para tu ventana

vinuesa ACRISTALAMIENTOS

#aislaresahorrar #exigeClimalit www.grupovinuesa.com

Soria 975 22 24 62/Navalcastallo 975 22 01 37

EL TEMA

INVERNADERO DE FLORES COMESTIBLES EN BOROBIA

La olveguña Laura Carrera y la empresa zaragozana Innoflower han probado a plantar pensamientos y pensamientos minis. Funciona.



JULIO PÉREZ SERRANO

TRABAJAR EL REGADÍO ES MÁS AGRADECIDO Y ENTRETENIDO

El joven agricultor Julio Pérez, de Bordejé, considera que el riego es un “seguro” y la rentabilidad es mayor. Por eso anima a “probar” este tipo de agricultura.

Julio Pérez Serrano, de Bordejé, asegura que trabajar el regadío es “más bonito, variado, agradecido y entretenido”, más satisfactorio profesionalmente porque son cultivos más exigentes, más técnicos”. Si a esto se suma que son más rentables, la apuesta está clara. Explica que, si bien hay más incertidumbre con los cultivos hortícolas y de regadío, las conserveras o empresas congeladoras con las que se hacen los contratos ayu-



HUERTA DE SORIA

Remolacha, grelos, alfalfa, espinacas... Son los cultivos de la explotación de este agricultor, que se dedica exclusivamente al regadío. Lo ha vivido “de siempre”, y piensa que merece la pena, a pesar de la exigencia.

dan a “entrar” y a probar este tipo de agricultura. Por ejemplo, aportan la maquinaria necesaria para hacer tareas como la siembra o la cosecha, algo fundamental, y hacen seguimiento del desarrollo del cultivo, “para que salga adelante”. El agricultor pone el trabajo y el agua, y las empresas lo demás.

Señala que el regadío es un “seguro” para el joven agricultor, si no falta el agua y se cuenta con fincas ‘amuebladas’, es

decir, con sistemas e infraestructuras modernas que faciliten el riego.

El agricultor soriano se está animando a sembrar productos como la patata, la cebolla, el ajo, la zanahoria..., remarca Julio Pérez. Sí plantea un problema: la dificultad de encontrar mano de obra. Algunos cultivos requieren de cuadrillas para la recolección, y en Soria no existe el trabajador temporero, que sí hay en otras comunidades. “No es fácil conseguir trabajadores, y cuando llegan de lejos se encarecen los costes. A veces, las empresas a las que se vende aportan la cuadrilla.

En la comarca de Almazán, ahora habrá unos 20 o 30 agricultores que se dedican casi de manera total al regadío.

LA COMODIDAD DEL CEREAL SE HA LLEVADO OTROS CULTIVOS

Un impulso llevó a Jesús Bailón y a Carolina García a plantar un olivar de 10 hectáreas -el único de la provincia- en Montuenga de Soria y a elaborar su aceite.

Jesús Bailón y Carolina García decidieron en 2017 compatibilizar el trabajo de un estudio de arquitectura con la elaboración de aceite. Para ello, plantaron 10 hectáreas de olivos en Montuenga de Soria, en el suroeste provincial. Esta campaña esperan elaborar entre 4.000 y 5.000 litros de aceite, con la marca Olivo de Soria. La producción va a ser mayor este año que la recolección anterior, porque hubo unos fuertes calo-



OLIVO

Hay plantados más de 15.000 olivos de la variedad arbequina, bien adaptada y muy ensayada en viveros. Se encargan de la transformación y de la comercialización, ofreciendo un aceite virgen extra de calidad.

res a destiempo que dificultaron la fructificación de la aceituna. Disponen de un pozo para regar a goteo, lo que facilita un comportamiento del árbol más estable, gracias a los cuidados y los aportes nutricionales adecuados.

Es la única plantación de olivo de la provincia, pero aseguran que “soporta” el clima de esta zona, porque este árbol necesita mucho calor y frío, por lo que heladas de menos seis grados le van bien para que en pri-

mavera brote con fuerza. Reconocen que, inicialmente, les trataron de ‘locos’, pero han demostrado que elaborar un buen aceite es posible en Soria, donde caben más cultivos que el cereal.

Estos emprendedores lamentan que la comodidad y la ‘moda’ del cereal haya ido en contra de otros cultivos, algunos tradicionales y arraigados como el viñedo, que ha desaparecido de esta comarca de la ribera del Jalón, pero que estaba muy presente.

Jesús Bailón considera que si hubiera existido una denominación de vino como había en la Ribera del Duero, la viña no se habría arrancado y ahora la realidad agrícola sería diferente.



CAROLINA GARCÍA SÁNCHEZ

GRUPO LATORRE RESIDENCIAS PARA MAYORES

Calidad de vida

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



| Residencia Fuente del Rey

| Residencia Manuela

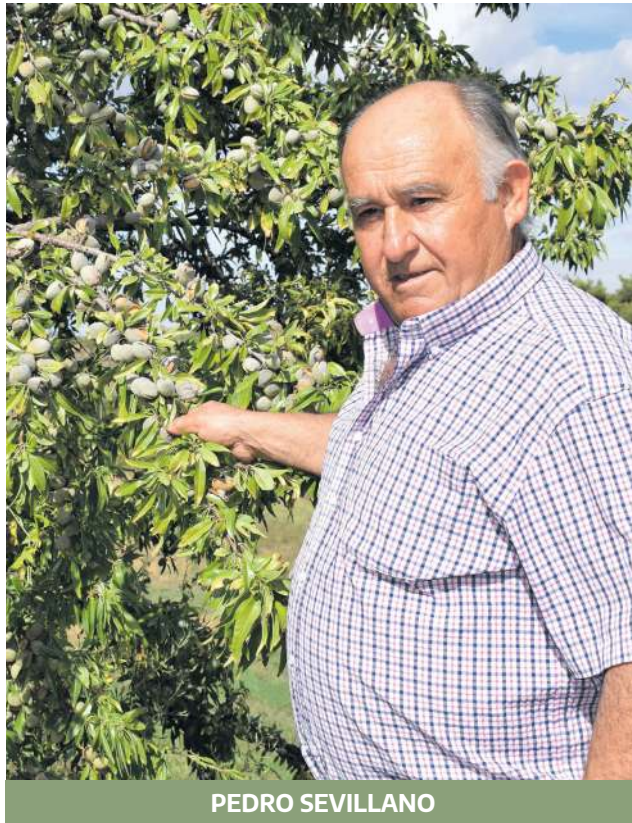
/ Asistencia / Detalles / Servicios /
/ Trato familiar / Intimidad / Actividad /
/ Atención / Comodidad a tu servicio /

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

EL TEMA

ÁGREDA BUSCA PONER EN VALOR EL CARDO ROJO

Los intentos para encontrar productos alternativos continúan. El cardo rojo es un ejemplo, pero sigue pendiente la transformación.



PEDRO SEVILLANO

EL PROBLEMA ES EL PRECIO BAJO Y LA COMERCIALIZACIÓN

Valverde de Ágreda acoge, desde hace más de 30 años, una plantación de almendro que, afortunadamente, cuenta con relevo generacional para continuar.

A Pedro Sevillano, de Valverde de Ágreda, su padre le preguntó que si estaba loco, cuando le dijo que iba a plantar almendros. Le dio por "ahí", dice, aunque "en casa teníamos algún corrico de estos árboles". Esto ocurrió hace más de 30 años. Hoy tiene 65 hectáreas de este fruto seco, y el relevo generacional está asegurado con su hijo, que tiene intención de ampliar la explotación con una docena de hectáreas más,



ALMENDRA

Unas 65 hectáreas de almendro, de las que más de 40 son de la variedad belona. También hay otra treintena de variedades para ir probando su adaptación. Es la plantación de almendro más extensa de Soria.

que dotará de riego con goteo. Señala que este árbol se adapta bien al clima y al suelo de la zona, aunque reconoce que existen ciertos riesgos por las heladas. El año pasado se heló toda la floración, perdiendo la cosecha, dice. Pero esta campaña la producción va a ser "buena".

Como ocurre con otros productos alternativos al cereal, este veterano agricultor recalca que el problema en Soria no es la adaptación a las con-

diciones de la provincia. La dificultad está en la comercialización, en la que es muy difícil entrar siendo un productor pequeño y estando solo. "Si no hay rentabilidad, un joven no puede empezar de cero. El precio de la almendra está tirado", remarca. Una pena, porque por falta de calidad no es.

Pone como ejemplo la extraordinaria calidad que se está consiguiendo con la manzana en Soria. Su introducción está siendo todo un éxito, por ejemplo, en la finca del Señorío Altos de Yara, en el propio Valverde de Ágreda, gestionada por Señorío de Rioja. "Esta comarca es buena para varias cosas, como la patata o la lechuga. Pero el problema es la comercialización", remarca.

LA MEJOR FRAMBUESA PARA LLENAR LA ESPAÑA VACIADA

Han comenzado las obras de un obrador que permitirá el envasado y la transformación. El valor añadido se quedará en El Royo y en la provincia.

Después de cuatro campañas, el proyecto BosqueSoria está asentado y el futuro es alentador. Seis familias están sacando adelante una iniciativa que ha conseguido el reconocimiento del BBVA y del restaurante El Celler de Can Roca, como uno de los diez mejores productores sostenibles de España en 2023. Este proyecto soriano es el único de Castilla y León que ha recibido ese premio, dice Jorge Jiménez Santos, presidente de



FRUTOS DEL BOSQUE

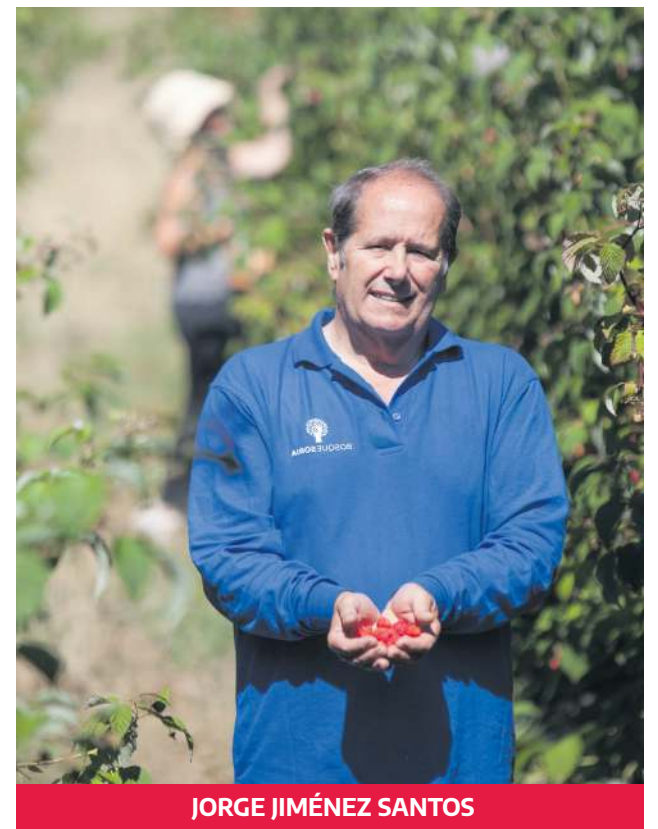
Hay 6,5 hectáreas, que producen frutos del bosque a 1.200 metros de altura, en montaña. El 90% es frambuesa y el 10% restante mora. La producción es ecológica y la plantación se encuentra al aire libre.

la sociedad, que se creó en 2018 para tratar de fijar población y frenar la despoblación en El Royo y en las comarcas de El Valle y la Vega Cintora.

La idea fue impulsada por el Ayuntamiento, junto a la Asociación Forestal de Soria y la Asociación para la Promoción Territorial de El Royo (Aproter). Ahora hay más terreno disponible, pero el responsable de BosqueSoria afirma que, antes de ampliar la plantación, hay que tener

asegurada la comercialización. Otra de las preocupaciones es el relevo generacional. Es decir, que los jóvenes asuman tirar del carro, porque aunque la empresa es joven, sus socios son mayores. El propio presidente tiene casi 63 años.

Las obras de un obrador compartido de transformación de los frutos rojos ya han comenzado, y se espera que sea una realidad para la recolección de 2024, indica Jiménez. La Junta de Castilla y León, a través de Somacyl, invertirá 562.000 euros. La nueva instalación, muy necesaria en la provincia, permitirá el envasado, la transformación y el congelado, y podrá utilizarse por otras empresas, al tener cocinas modulares.



JORGE JIMÉNEZ SANTOS

por sabor y calidad elige Soria, elige **Cañada Real**

www.coleso.com

Saminhaan
PANADERÍA, PASTELERÍA Y TERRAZA

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

f Saminhaan @saminhaan

SORIA TIERRAS DE BERLANGA
Belleza y realidades

Ermite de San Baudelio

SORIA
No se lo imaginas

CAPITAL

VIAJE 100 AÑOS ATRÁS CON DESTINO A LA SORIA MÁS POÉTICA

Desde hace 12 años, cientos de viajeros se suben al tren 'Campos de Castilla', con recorrido Madrid-Soria, para conocer, a través de una ruta teatralizada, los detalles y vida de los escritores y poetas que encontraron su inspiración en la ciudad y provincia de Soria.



ALTA OCUPACIÓN

Las representaciones despiertan edición tras edición un gran interés. Las ocupaciones medias en los años previos superan el 80%. Se trata de rutas que se celebran anualmente durante los fines de semana.

Comienzan en julio y se prolongan hasta finales del mes de noviembre. El precio por persona es de 165€ e incluye el viaje en tren, estancia en hotel de 4*, traslados en autobús y las visitas guiadas.

ANA M. BARBERO ARROYO

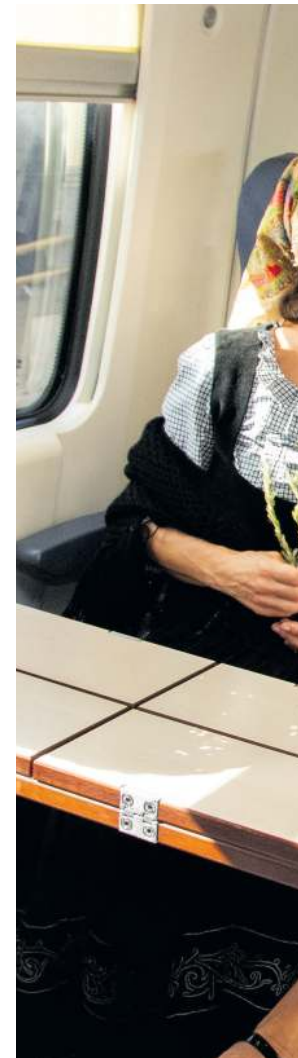
Marcan las 9:44 en el reloj. Es hora de subir al tren en su parada de Sigüenza. Allí se monta Valeriana, una curandera que reparte ramas de romero a los pasajeros procedentes de Madrid. Su aroma inunda todo el vagón. Pronto, y como es de esperar, llega Abel, el revisor, que comienza a preguntar por los billetes. Cuando se entera de que la buena mujer no posee el suyo y que, además, está realizando una acción prohibida en el medio de transporte, como es vender, una acalorada trifulca se desata entre ambos. Tras varios cruces de palabras, la mujer descubre que la

discusión se debe a algo personal que le atormenta. Y, efectivamente, Abel le cuenta a través del escrito de Antonio Machado, 'Fragmento de pesadilla', que tiene un sueño que se repite noche tras noche. Con estos versos comienza la ruta teatralizada 'La Maleta de Machado' del tren 'Campos de Castilla', que organiza el Ayuntamiento de Soria en colaboración con Renfe, y que está representada por la compañía 'Pipirijaina Toriza'.

Entre los viajeros también se encuentra Clara Campoamor, personaje

al que se le conmemora este año y que viene a reivindicar los derechos de las mujeres. Ella, en contra de las normas establecidas del año 1921, sube al tren sin ir acompañada de un varón, pero con una autorización que, si le preguntan, "ha firmado mi tío", aunque durante todo el recorrido nadie se la pide. Y es que hay que recordar que, no hace tanto, las mujeres necesitaban permisos para viajar solas. Las dos pasajeras se conocen en el vagón. No tienen nada en común más que el pensamiento, que, a

pesar de sus diferencias culturales, vienen a unir fuerzas por la libertad de la mujer. Entre conversaciones, la campesina comienza a contar una historia basada en la obra de 'Los trenes' de Gaya Nuño. Un relato que se cuenta en su familia y que va pasando de generación en generación desvelando mucha sabiduría popular y dejando una honda reflexiva entre el público. Tras ella, es el turno de Clara Cam-



MANTENIMIENTO DE JARDINES, RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA

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

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA



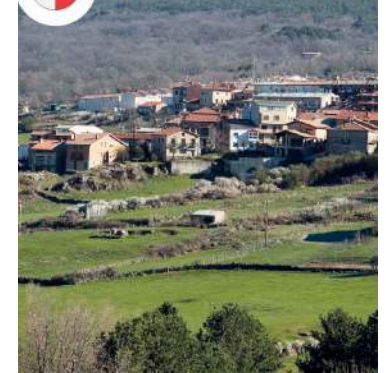
EMBUTIDOS ARTESANOS SORIANOS DE ALTA CALIDAD

Calle la-Iglesia, 1D, 42164 TERA (Soria)



Ayuntamiento

Covaleda



CAPITAL

poamor, quien representa a 'Las Sinsombrero', el grupo de mujeres artistas españolas que nacieron entre 1898 y 1914 y que recibieron este nombre por quitarse este complemento en público en La Puerta del Sol. Con su presencia se hace un alegato a esas primeras mujeres que tuvieron que luchar para reivindicar sus propios derechos, algo que choca con los pensamientos tradicionales del revisor, aunque bañados

de la inocencia característica de su persona. Sus creencias se refugian en el arraigado patriarcado que estaba tan inculcado en la sociedad a principios del siglo XX. Sin embargo, y según avanza el tren consiguen cambiar su pensamiento junto al de todos los allí presentes.

Finalmente, la escritora confiesa el motivo de su visita a Soria. Su intención es conocer los paisajes que inspiraron los versos de Antonio Machado y Gustavo Adolfo Bécquer. Un propósito que comparte con

“
Se trata de
conocer la
ciudad de una
forma diferente
e inmersiva

el resto del grupo. Pero, antes de recorrer estos emblemáticos enclaves, el viaje finaliza cantando rabeladas, unas pequeñas coplillas que muestran la picaresca de los lugareños del norte de Castilla y León.

ITINERARIO

El viaje comienza el sábado con la salida del tren a las 8:14 horas des-

de la estación de Madrid Chamartín-Clara Campoamor. Tras una hora y media de trayecto, en Sigüenza, comienza la animación teatral y entrega de un periódico con noticias reales de la Soria del año 1921. Una vez se llega al destino, un surtido de productos típicos sorianos les espera en la estación para coger fuerzas con el fin de aprovechar un fin de semana lleno de actividades culturales e históricas. Durante la mañana no puede faltar la visita a la ermita de San Saturio y al monasterio de San Juan de Duero. Y, tras disfrutar de la comida, se continúa con un paseo por el centro histórico de la ciudad con opción de visitar por libre el Museo de los Poetas.

El domingo continúa el itinerario con un recorrido por la provincia. Después de tomar el desayuno, un autobús recoge a los visitantes para contemplar la Laguna Negra, lugar que inspiró la leyenda de 'Alvargonzález'. La última de las paradas es el yacimiento arqueológico de la ciudad de Numancia, uno de los emplazamientos más esperados por los visitantes. Tras comer y pasar algo de tiempo libre, a las 19:10 horas los pasajeros vuelven a subirse al tren para poner nuevamente rumbo a Madrid.

DE INTERÉS NACIONAL

Año tras año, el tren 'Campos de Castilla' llama el interés de cientos de personas de toda España que desean conocer los parajes que inspiraron los poemas de escritores como Machado,

CONOCER MÁS A FONDO LAS OBRAS DE MACHADO

Se leen breves fragmentos de la obra 'Campos de Castilla' para que los visitantes disfruten de Soria desde otra perspectiva.



La poeta Clara Campoamor, leyendo 'Campos de Castilla'.



La curandera Valeriana, narrando 'Los trenes'. FOTOS: MARÍA FERRER



El revisor Abel, entregando los periódicos de Soria, año 1921.

Bécquer, Gaya Nuño o Gerardo Diego. Un caso es el de Ildefonso Sánchez, quien acompañado por su grupo de amigos vinieron desde Barcelona exclusivamente para realizar este recorrido. "Hace dos años conocimos la ruta pero, ha sido ahora cuando hemos decidido venir, pues pensamos que era una forma interesante de conocer su historia". Joaquín Herrero y Consuelo Gutiérrez fueron otros dos visitantes. Son de Madrid y vinieron con motivo de un regalo de cumpleaños y para conocer Numancia "de una forma llamativa". Pero, ambos grupos coinciden en que se trata de una experiencia que sin duda recomendarían.



VENTA
NUEVA

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



PROVINCIA

LA GRANJA DE SAUQUILLO YA ES AUTÓNOMA

Se han instalado placas fotovoltaicas en el tejado de la granja y, gracias a ello, ahora es autónoma energéticamente hablando.



Digestor

Se introduce purín en un digestor anaeróbico. En 30 días, la materia orgánica del purín fermenta y genera biogás que se deposita en la parte superior del digestor. El biogás contiene metano en un 60%, CO₂ en un 40% y ácido sulfhídrico en menos del 1%.



Microalgas

Hay que purificar el biogás para separar el metano del resto de gases. Es aquí donde entran en juego las microalgas. Para su cultivo, se construyó un recorrido hidráulico circular con poca profundidad, para favorecer la exposición a luz solar de la mayor superficie posible.



Disolver el CO₂

Una tubería lleva agua con microalgas hasta la base de una columna de 4 m. Otra transporta el biogás desde el digestor hasta la parte alta de esta misma columna. Altura, contracorriente y unas burbujas disuelven el CO₂ y consiguen un gas con un 95% de metano.



Compresión

El final del proceso es comprimir el gas de 1 a 200 atmósferas para su almacenamiento y uso como combustible. No se puede obviar otra parte importante, la adquisición de datos para maximizar la cantidad de metano que se obtiene.

Una gasolinera en cada granja

Del cerdo, hasta los andares, y sus purines ahora mueven coches y tractores. 2,2 M€ del proyecto LIFE Smart Agromobility lo demuestran. El biometano reduciría un 50% las emisiones de las granjas.

ENCARNA MUÑOZ

Aunque en el campo nunca se han visto los purines como un problema, los ganaderos sorianos llevan tiempo invirtiendo en I+D+i para extraer el máximo partido de su poder fertilizante y reforzar la economía circular, generando con ella riqueza en su entorno. Gracias al proyecto LIFE Smart Agromobility han

sociation. Han conseguido captar una inversión europea de 2,2 M€ para el desarrollo, y puesta en práctica, de todo el engranaje necesario para hacer de las granjas lugares autosuficientes energéticamente hablando.

EL BIOMETANO

Suena a ciencia ficción, pero la producción de biometano, utilizando los purines de una granja porcina es ya una realidad. Además, una realidad bastante "asumible", tal y como se ha demostrado en una granja de 3.500 cerdos ubicada en Sauquillo de Boñices.

Allí no solo han capturado el biogás presente en los excrementos de los cerdos, un proceso que resulta rutinario en otros países europeos, sino que han conseguido aislar el metano presente en este (con un poder de calentamiento global 30 veces superior al CO₂) sirviéndose de microalgas.

El biometano resultante lo comprimen, pasando de 1 a 200 atmósferas, para transformarlo en un combustible apto para vehículos con motor CNG. Así no solo han reducido a la mitad las emisiones de gases invernadero de la granja, sino

El biometano tiene un poder calorífico 30 veces superior al CO₂

demostrado que son capaces de capturar el metano presente en este subproducto, y transformarlo en combustible apto para coches y vehículos industriales.

Ha desarrollado este proyecto un consorcio de siete socios entre los que se encuentran COPISO, Universidad Politécnica de Madrid, UVA, Ente Regional de la Energía (Junta de Castilla y León), Gasnam, NTT Data y Natural Gas Vehicle As-



Los coches CNG se cargan de forma similar a los eléctricos.



Nueva Temporada
JACK & JONES

TWIDD

C/ Numancia, 26

PROVINCIA

TAMBIÉN CONSIGUEN FERTILIZANTES NATURALES

En la parte baja del digestor anaeróbico queda el digestato o purín digerido, un fertilizante biológico de alta calidad y apto para cultivos.



El tractor CNG puede optar por un depósito delantero.

que la han convertido en autosuficiente y, además, han logrado un fertilizante de muy alta calidad que reduce los de origen sintético.

Además, puntualizan los responsables de la investigación, el biogás tiene aplicaciones muy diversas y podría emplearse también para calentar edificios o viviendas, o incluso para conformar comunidades energéticas.

VEHÍCULOS DE 'VERDAD'

En la explotación han demostrado que una granja puede ser autosuficiente, haciendo de la necesidad virtud. Pueden trabajar

los campos con un tractor movido con biometano y cargar vehículos particulares en minutos para alcanzar una auto-

Se debe optimizar el proceso para que sea atractivo

nomía de unos 500-600 kilómetros. Con motor CNG, misma potencia y capacidad de trabajo que los diésel, solo se reduce en ellos la autonomía.

El biogás necesario para llenar un depósito tarda en generarse dos días (con los 3.500 cerdos de esta explotación). Con los purines que se generan en esta granja se podrían cargar 20-25 coches al año, para unos 20.000 kilómetros anuales. Podrían trabajar 3-4 tractores repostando solo en esta granja.

New Holland comercializa en todo el mundo un tractor que se propulsa con biometano comprimido. José Llopis, director de marketing de la marca para la península Ibérica, explica que este biocombustible se almacena en bombonas de

alta presión en un depósito instalado en la parte delantera del tractor.

Este tractor "contamina mucho menos que el mismo con un motor diésel, y la huella de carbono que genera es negativa", puntualiza Llopis. Es posible porque, en vez de sacar un combustible de Oriente Medio, traerlo en barco, refinarlo y luego distribuirlo en camiones, "los ganaderos generan un combustible donde van a utilizarlo".

Su autonomía dependerá de las tareas que se le exijan. Con una misión liviana, y el depósito delantero, alcanzaría las 8 horas. Este depósito es opcional, la estructura del tractor dispone de botellas para almacenar el gas, pero está pensado para cuando el surtidor de biometano "quede lejos". Impide, por ejemplo, instalar la pala delantera para cargar, pero no modifica las labores que pueda realizar con aperos traseros. Sobre el precio, "solo es un 10% más caro que uno diésel".

PRESENTE Y FUTURO

El objetivo es hacer más económico, y por tanto atractivo a las empresas, el proceso. Resultarán, en un estadio inicial, claves las ayudas de instituciones nacionales e internacionales.

También habrá que mitigar el principal aspecto negativo del mismo: el terreno que consume el cultivo de microalgas. No obstante, los impulsores afirman que "en la España rural y despoblada se puede sacrificar una poca superficie en favor de la producción energética". Marcelo Ortega, coordinador del proyecto y profesor de la Universidad Politécnica de Madrid, apunta que también se está trabajando en un sistema similar a una "cooperativa energética, ver si los ganaderos o agricultores pueden invertir en un sistema de microalgas para purificar en conjunto su biogás".

En este sentido, Pas-

cual López, gerente de Copiso, asegura que los esfuerzos de la cooperativa en I+D+i "seguirán orientados en lograr valor añadido a partir de subproductos que se generan en las diferentes actividades". Miguel Ángel Ortiz, presidente de Aporsó, insta a las administraciones a que "aceleren los proyectos que están estancados" para "producir riqueza industrial tan necesitada en Soria y Castilla y León generando sinergias, valor añadido y puestos de trabajo". Se muestra convencido de que "durante los próximos años veremos plantas como la de Sauquillo de Boñices repartidas por toda la geografía soriana".

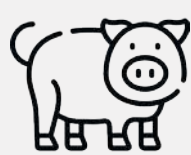


Un vehículo se carga cuando se igualan las presiones.

TRACTOR CON MOTOR CNG (VENTAJAS E INCONVENIENTES)



8 HORAS
Los tractores alcanzan esta autonomía



3.500 CERDOS
Sus purines moverían 4 tractores al año



10% MÁS CARO
Un tractor diésel es más barato que otro CNG



-90% EMISIONES
Con el biometano se reduce la contaminación



ESPECIALIDAD
Nuestros asados en horno de leña de cabritos y corderos de nuestra zona.

Hacemos todo casero

Para comer de pecado

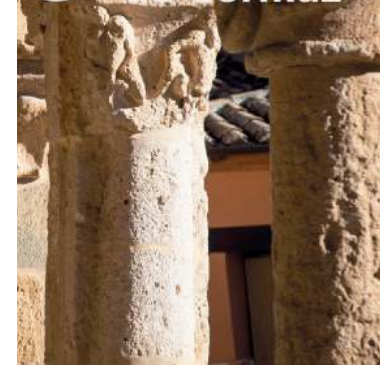
<https://hoteltrescoronasdesilos.com>
Plaza Mayor, 6.
Santo Domingo de Silos (Burgos)
Tel. 947 39 00 47



PLAM
SERVICIOS

- P**inturas
- L**impieza
- A**lbañilería
- M**antenimientos

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



MI PUEBLO

UN NUEVO ESPACIO COMERCIAL PARA SAN PEDRO

El Ayuntamiento pretende rehabilitar el matadero viejo para que pueda acoger nuevas iniciativas, dentro del mundo comercial.

SAN PEDRO MANRIQUE

EL MUNICIPIO COGE IMPULSO PARA INICIAR UNA NUEVA ETAPA DE TRANSFORMACIÓN

El PP sigue gobernando en el municipio, pero el cambio en el equipo es más que notable. A corto plazo pretenden "desenquistar" proyectos pendientes. En el medio buscan más eficiencia, mejor turismo y, sobre todo, ser más pueblo.



ENCARNA MUÑOZ

Cuatro meses después de las elecciones municipales, en el Ayuntamiento de San Pedro Manrique ya se perciben cambios importantes. Con un gobierno "de consenso" encabezado por Carlos Martínez Izquierdo, el PP y la Agrupación de Electores de las pedanías tienen claro que "el trabajo debe ser intenso desde el primer momento porque la situación del pueblo es mejorable". Así lo afirma José Ignacio Calleja, teniente de alcalde del municipio, que después de "abrir y estudiar todos los expedientes y proyectos", se muestra convencido de que los próximos cuatro años "pueden ser muy determinantes".

Para ello, será necesario desbloquear y dar salida a proyectos "heredados" que han quedado enquistados. La presa del río Mayor destaca entre ellos". Durante el verano,

se ha podido comprobar la importancia real de una infraestructura que permitiría a toda la zona disfrutar de un agua que hasta ahora le es negada. El Ayuntamiento de San Pedro, con "impotencia", poco más puede hacer además de "levantar la voz todo lo que sea posible" y esperar alguna "sensibilidad" por parte del Gobierno de España.

Los próximos meses también deberían ser determinantes para la carretera entre San Pedro y Castilruiz (SO-P-615), la carretera de Villar (SO-630, que enlaza con La Rioja), la construcción de seis viviendas de protección oficial y el albergue municipal.

EL CASCO ANTIGUO

El equipo de gobierno en San Pedro Manrique también ha incluido en su hoja de ruta una serie de nuevas, e "ilusionantes", iniciativas para intentar dinamizar la vida municipal. Una de ellas es el Plan de Recuperación del Casco Antiguo. La intención con este es "hacer frente a uno de los principales problemas del municipio, que es la escasez de vivienda disponible, al mismo tiempo que ofrecemos a los propietarios la oportunidad de sacar partido a unos inmuebles que ahora mismo están prácticamente abandonados", explica Calleja.

El primer paso, en el que ya se está trabajando, es elaborar un catálogo con todos los edificios y casas de los cascos antiguos de San Pedro y sus pedanías. Paralelamente, se debatirá el apoyo que el Consistorio ofrecerá

JESÚS IGNACIO CALLEJA: EL GESTOR QUE SE ENAMORÓ DE SAN PEDRO

En San Pedro, todos conocen a su teniente de alcalde como Iñaki. Con raíces sampedranas, volvió a su tierra para convertirse en la mano derecha de Carlos Martínez en su empresa Embutidos La Hoguera.

La vida le llevó a Navarra para continuar su carrera profesional, pero la pandemia volvió a traerle a sus orígenes. Martínez Izquierdo aprovechó la ocasión para contar con el gestor que el pueblo necesitaba.



643 hab.

Según las últimas cifras del INE, San Pedro Manrique cuenta con 643 habitantes censados, 26 más que hace 5 años.



2,1 M€

El presupuesto de San Pedro para este 2023 asciende a 2,1 millones de euros. 582.799 se destinarán a inversiones.



30 emp.

En 2022 había 30 empresas registradas en el municipio. El sector primario es potente y se quiere reforzar el turismo.

SORIA
DERIVACIÓN Y CARBURANTES, S.L.
DISTRIBUCION DE GASOLEOS "A", "B" y "C" A DOMICILIO

Ctra. Soria-Logroño, N-111, Km. 244
42169 ALMARZA (Soria)
E-mail: soriaderivacion@yahoo.es

Tfns. 975 250 124 - 615 985 972 - 618 697 629

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

SERBIAM

TRATAMIENTO DE PROCESIONARIA (De Octubre a Enero)

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

www.serbiam.com - 637 548 459
Polígono Industrial Las Casas C/D, Parc 44 Nave 10 (Soria)

Ayuntamiento
Vinuesa

MI PUEBLO

PREOCUPACIÓN POR EL NUEVO PARQUE DE BOMBEROS

La licitación, que depende de la Diputación, ha quedado desierta en dos ocasiones. Temen que se pierdan los fondos y la infraestructura.

SAN PEDRO MANRIQUE



PATRIMONIO
Ermita de la Virgen de la Peña



FIESTAS
Paso del Fuego y fiestas de San Juan



ALTITUD
1.177 metros sobre el nivel del mar



GENTILICIO
Sampedrano-a



Ermita de la Virgen de la Peña y detalle de sus campanas.



¿SABÍAS QUE... SAN PEDRO MANRIQUE TIENE UN TELEVISIVO RINCÓN?

Desde hace años, muchos españoles confunden Valdelavilla (pedanía de San Pedro Manrique) con Peñafría. Y es que la localidad cambió de nombre para la trama de la serie El Pueblo, una producción que ha llenado de turistas la comarca.

para la rehabilitación de los espacios.

Después, se contactará con los propietarios para "comprobar el nivel de aceptación entre ellos y ver hasta dónde podemos llegar como Ayuntamiento", añade el teniente de alcalde.

ENERGÍA EN COMÚN

El nuevo gobierno en San Pedro Manrique quiere imitar lo que para ellos es "una gran idea convertida en una gran realidad". Pretenden constituir una

comunidad energética como ya hiciese en su día el municipio vecino de Castilfrío de la Sierra. José Ignacio Calleja asegura que, en el equipo de gobierno, "contamos con personal cualificado para poner en marcha un proyecto de estas características". El primer objetivo es "vislumbrar cómo germina", involucrando todos los edificios municipales (Ayuntamiento, residencia, escuela infantil, escuelas, polideportivo, centro social y centro

de salud) para cubrir las necesidades municipales. Con la comunidad en marcha, podría adherirse cualquier vecino o empresa que lo solicitase y le interesara. Calleja añade que "la producción podría limitarse a puntos determinados, no tienen que tener todos los vecinos placas solares en sus tejados".

ESCENARIO DE RODAJE

A nivel empresarial, el nuevo equipo de gobierno afirma que apoyará "cualquier iniciativa económica en el municipio". A mayores, quieren aprovechar el tirón de la serie El Pueblo (rodada en Valdelavilla) para intentar que "la presencia de la marca San Pedro sea habitual en lo audiovisual", refiere el teniente

de alcalde. Recuerda que los exteriores de San Pedro y de sus pedanías son "fantásticos" y "podrían resultar más que apetecibles para este tipo de actividades".

SAN PEDRO SON TODOS

En San Pedro Manrique hay empadronados 643 vecinos. De ellos, el 50% son personas que no nacieron en el municipio, pero que aquí han encontrado un lugar donde desarrollar su proyecto vital y el de su familia. San Pedro es un crisol de culturas en la que destacan cuatro grandes grupos según su procedencia: ecuatorianos, búlgaros, dominicanos y argelinos/marroquíes.

En el Ayuntamiento pretenden la integración efectiva de todos ellos,

que se sientan parte de San Pedro y que San Pedro los sienta parte de él. Y para que esto sea posible, saben que lo primero debe ser "que conozcamos sus circunstancias para después poder conocer a nuestros vecinos", expresa Calleja.

La intención es dar forma a un plan de integración cultural que dé cabida a diferentes asociaciones de ámbito na-

cional. Se les invitará a Tierras Altas para "que nos ilustren con conferencias, documentales, películas...". La intención, continúa el teniente de alcalde, es "sembrar la semilla que origine conversaciones entre todos los sampedranos, que intentemos conocernos y comprendernos para estrechar lazos y hacer más fuerte al pueblo con la ayuda de todos".



La intención es llenar los inmuebles sin uso. FOTOS: MARÍA FERRER

NOTICIAS

80 ALUMNOS EN EL CIFP DE ALMAZÁN

En el nuevo curso, destaca la alta matriculación de mujeres. Además de la FP, se impartirán cursos para fomentar la empleabilidad.



Foto de familia tras la constitución de la Diputación Provincial

Agricultura, motor y arte: el sorprendente patrimonio de los 25 diputados de Soria

Los diputados provinciales cumplen con las declaraciones de bienes e incluyen varias sorpresas. Los hay con un piso en la playa y objetos por un valor de 250.000€, y otros que 'sobreviven' con un coche y 20.000€ de ahorros.

ENCARNA MUÑOZ

Publicadas y analizadas las declaraciones patrimoniales de los 25 diputados provinciales, lo que más llama la atención es la forma de publicarlas por parte de la Diputación. Se ha cumplido con lo legalmente establecido, pero estos documentos no especifican, por ejemplo, si una finca ur-

bana es un piso en el casco antiguo de El Burgo o una vivienda unifamiliar en Golmayo. Tampoco se incluye el valor catastral de ninguna de ellas, que sí se reflejaba en lo publicado por el Ayuntamiento de Soria con sus concejales.

La declaración de bienes es un documento que todos los políticos deben presentar cuando acce-

den y cesan en un cargo público designado por medio del voto. Deben,

15 motos clásicas y una litografía de Dalí, entre las posesiones

por imperativo legal, declarar su patrimonio inmobiliario (casas, cocheras, fincas rústicas...), así como las acciones o participaciones en sociedades de todo tipo, fondos de inversión, sus vehículos y objetos artísticos o de especial valor.

También se recogen las cargas, hipotecas y préstamos personales, o los seguros de vida y planes

de pensiones. En este caso, y al contrario de lo que hace el Consistorio capitalino, sí aportan lo que cada uno custodia en cuentas corrientes.

Hay algunos diputados con abultadas declaraciones (por ejemplo, José Antonio de Miguel o Jesús Manuel Alonso), mientras otros 'sobreviven' casi con lo justo (entiéndase en el contexto

de la política provincial). Este último es el caso, por ejemplo, de Carlos Llorente. Solo incluye a su nombre un coche y 20.000 euros de ahorros.

La mayoría tienen en su haber viviendas, garajes y fincas rústicas. Al tratarse de una provincia eminentemente agrícola, también aparecen tractores, naves con diversos usos y aperos. Llama la atención las 15 motos clásicas de Enrique Rubio, la litografía firmada por Salvador Dalí de Saturnino de Gregorio (de la que se no se incluye el valor) o los 250.000 euros en objetos de especial valor del alcalde de Ágreda.



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

Tlf 975 310 666 - 616 414 356

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



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

NOTICIAS

FARMACIAS EN UNA SITUACIÓN "COMPROMETIDA"

De las 60 farmacias de la provincia, 16 se encuentran en una situación de viabilidad económica comprometida.



Proyecto de intervención en Osma

El centro de Osma se adapta a los tiempos sin perder encanto

Se acometen obras en las calles que desembocan en la plaza de España y conectan con el futuro museo de Uxama.

SORIA NOTICIAS

En Osma, avanzan las obras de puesta a punto de varias de sus calles centrales. Se trata de un proyecto valorado en 200.000 euros con intervenciones en Ricardo Ayuso, Santa Eulalia y Eras Bajas.

En la calle Ricardo Ayuso, se está colocando

un pavimento con tratamiento rústico y tradicional, para lograr que la zona adoquinada se integre con el aspecto logrado en la plaza de España, recientemente renovada.

En Santa Eulalia, se intervendrá en el entorno del edificio Argaela, que acogerá el museo sobre Uxama. La nueva estética respetará y pondrá en

valor el entorno bajo el cerro de Uxama, incluyendo aparcamientos.

Las obras de estas tres calles conectan y vienen a completar la gran intervención realizada en la plaza de la ciudad. Se ha conseguido que Osma cuente con un espacio digno de su talla, con aspecto moderno, pero sin olvidar su historia.

Tardelcuende está con Marruecos

El Ayuntamiento se alía con el CAEP en la recogida de ropa, mantas y otro material de abrigo.

SORIA NOTICIAS

En Tardelcuende ya han conseguido llenar tres furgonetas con ropa y mantas, además de otros enseres, para combatir las inclemencias meteo-

rológicas. La localidad del Izana se ha volcado en la ayuda hacia los damnificados, por el terremoto que asolaba el pasado 8 de septiembre la región marroquí de la cordillera del Atlas, y

que ha causado miles de muertos y desaparecidos.

El alcalde tardelcondino, Ricardo Corredor, explica que entendieron que la "mejor opción" es la que brindan en el CAEP de Soria, con dependencias para llevar a cabo el acopio. El regidor afirma que "se han rebasado las previsiones más optimistas", y asegura que el Ayuntamiento "seguirá abierto" a esta recogida humanitaria.

Tragsa podrá desbloquear obras de ayuntamientos

La Diputación ha regulado el procedimiento para que los consistorios puedan hacer uso de este medio propio sin poner en peligro el sistema de licitaciones.

ENCARNA MUÑOZ

Varios ayuntamientos de la provincia de Soria contactaron con la Diputación para solicitar para Tragsa, empresa pública participada por la institución provincial, realizase obras que habían quedado 'enquistadas' en sus municipios, por su complejidad o el escaso interés empresarial. Ante esta situación, y en previsión de que esto pudiese convertirse en algo recurrente, la Diputación ha decidido regular el procedimiento y ponerle límites.

La intención, tal y como ha explicado Benito Serrano, es "no alterar el sistema de licitaciones ni sobrecargar Tragsa". El presidente de la Diputación ha añadido que, aunque no sea de forma ordinaria por-

que podría resultar "peligroso", también para las empresas sorianas, se podrá recurrir a este medio propio "cuando una obra quede desierta de forma reiterada, o deba cumplir un plazo para no perder fondos".

Y es que los ayuntamientos no tienen la potestad de contar con los servicios de esta empresa pública, sino que es la Diputación (que entró en el accionariado de Tragsa con la compra de una acción) quien debe delegar este uso y, por tanto, puede establecer criterios para hacerlo.

Que la obra a realizar supere el presupuesto de 200.000 euros o implique una especial complejidad, es uno de esos criterios. Otro, que la licitación haya quedado desierta, por lo menos, en una ocasión.



Ayuntamiento de Tardelcuende

NOTICIAS BREVES

Ayuda para salvar la iglesia

En Quintanilla de Nuño Pedro no solo piden dinero, también asesoramiento.

Otras dos fosas comunes

Recuerdo y Dignidad ha localizado, tras 3 años de trabajo, dos fosas en Villasayas.

Un BIC para Ágreda

La sede del Ayuntamiento agredaño, del siglo XVI, podría ser declarado BIC.

Gotec acepta el ERTE

La plantilla de la empresa adnamantina ha aceptado 60 días por trabajador.

Comercio en Tierras Altas

El Gobierno subvencionará con 0,5 M€ un programa de comercio de la Mancomunidad Tierras Altas.

4.600 alumnos de Secundaria

3.309 cursan ESO, 1.201 Bachillerato y 118 los ciclos formativos básicos.



POR SOLO

ADMINISTRACIÓN Y ATENCIÓN AL CLIENTE

975 22 17 82

ADQUIERA SU PLAZA DE GARAJE

14.424,99 €

en MARIANO GRANADOS

15.338,81 €

en EL ESPOLÓN

ABONO DIURNO

55,00€/ MES

(21% IVA incluido)

ABONO 24 HORAS

75,00€/ MES

(21% IVA incluido)

+21% DE IVA

Nuevas tarifas 2023



EN EL CENTRO DE

SORIA

ENTREVISTA

MIGUEL ÁNGEL TOBIÁS: UNA VIDA INCREÍBLE

Nutricionista, lo dejó todo para recorrer el mundo contando historias. Espiritual y sano, ha estado 3 veces al borde de la muerte.

Miguel Ángel Tobías - **Comunicador**

“EL DAÑO QUE LAS REDES SOCIALES ESTÁN HACIENDO A NUESTROS NIÑOS ES CULPA NUESTRA”

El polifacético y vital director audiovisual trae a Soria su mensaje contra la soledad no deseada y anima a buscar el verdadero sentido de cada vida. Agua, masa muscular y control del estrés, su receta para cuerpo, mente y alma.

■ SERGIO GARCÍA CESTERO

¿Tres ideas para mantenernos bien física y psicológicamente?

En realidad, es lo mismo. Ya tenemos el conocimiento científico suficiente para decir que no hay forma de estar bien físicamente si no estamos bien psicoemocionalmente y a la inversa.

¿Cómo lograrlo? Primero, el agua. No somos conscientes de su capacidad terapéutica y es una de las grandes terapias que todos podemos hacer. Pone en marcha a órganos importantísimos como el riñón o el hígado, es vital para la asimilación de nutrientes, para la eliminación de toxinas...

Luego, la masa muscular. Somos seres diseñados para el movimiento y nos hemos convertido en sedentarios. Y eso lo pagamos en forma de enfermedades metabólicas, diabetes, hipertensión, colesterol... Son enfermedades que nos matan, que no son agudas, pero que nos van matando poco a poco. La clave es que todo el tiempo que no dediquemos ahora a cuidar nuestra salud de manera voluntaria, a cui-

dar nuestra salud y hacer ejercicio, lo tendremos que dedicar, por obligación, en unos años, pero ya con enfermedades crónicas y con secuelas.

Y, por último, el estrés, tenemos que aprender a controlarlo.

“*Si no nos cuidamos hoy, tendremos que hacerlo mañana. Obligados y con secuelas*”

Uno de los elementos que atentan contra nuestro estrés son las redes sociales. Como sociedad, ¿cómo lidiamos con ello?

Mal, estamos lidiando muy mal. Esto tiene que ver con el pensamiento crítico. Para que se dé hay dos cosas fundamentales, una el conocimiento y la otra tener el tiempo para reflexionar sobre ello. La tecnología es lo que cada uno de nosotros hagamos con ellos.

Los niños y adolescentes están viviendo una

desgracia con la tecnología. La ciencia nos dice que los niños y los adolescentes no tienen la configuración cerebral completada, y son susceptibles de que las tecnologías les puedan generar un daño enorme en su propio desarrollo neuronal y psicoemocional. Pero claro, ellos no son responsables, ni tienen el conocimiento, ni la experiencia, ni los medios para protegerse; y los adultos tenemos que ayudarles sí o sí. Y esto tiene muy poco debate. El daño que las redes sociales están haciendo a niños y adolescentes, y la gente se enfada cuando lo digo, queridos padres, queridos hermanos mayores, queridos tíos y primos..., es culpa nuestra.

Se nos pondrían los pelos como escarpas por dejarles un coche. No es que no puedan tener la habilidad y la capacidad técnica para conducir, es que no tienen la madurez necesaria para ser conscientes del arma que tienen entre las manos. Esto es lo mismo

Una gran parte de los problemas de salud mental que vamos a tener como adultos se gesta en los primeros 20 años de



“EL ÉXITO

ES VIVIR EL MAYOR

NÚMERO DE MOMENTOS

QUE TÚ QUIERAS

VIVIR EN TU VIDA”

“NO TENER QUE PASAR POR MOMENTOS TRAUMÁTICOS PARA APRENDER DE LOS DE OTROS, ESO ES SER INTELIGENTE”

FOTOS: MARÍA FERRER

El Náutico

RESERVAS
677130562

El Náutico, como siempre...
donde siempre

La laguna negra...
Punto de nieve Santa Inés...
Urbión...
La Virgen del Castillo...

Visítalos y visítanos

Menú 15€
Comida tradicional
Trato familiar

Ayuntamiento de

BURGO

DE OSMA

LIMARBE
LIMPIEZAS

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

646-192-132

ENTREVISTA

¿DÓNDE VER EL DOCUMENTAL 'EL CAMINO INTERIOR'?

Los 16 capítulos con 16 espectaculares invitados recorriendo el Camino de Santiago pueden verse gratuitamente en RTVE Play.



UNA INSPIRACIÓN DE LA MANO DE LA CAJA



FOTOS: MARÍA FERRER

Miguel Ángel Tobías pone todo su conocimiento (en nutrición y salud mental), todo su talento (como productor audiovisual y como conversador) y su experiencia vital (ha estado tres veces al borde de la muerte) en la noble tarea de ayudar a los demás. Gracias a la iniciativa de Caja Rural de Soria, el pasado 19 de septiembre realizó dos charlas inspiradoras y motivacionales en la Audiencia, una para alumnos de 4º de la ESO y otra para adultos.



vida. Y aquí, hemos tirado la toalla. Tenemos que ejercer ese control ahora, si no queremos que esta generación de adultos con grandes problemas mentales.

Esto lo dicen todos los psiquiatras que trabajan en salud mental de adolescentes y de jóvenes. ¿Qué hacemos mirando para otro lado?

16 etapas del Camino de Santiago con 16 personajes; una anécdota y un aprendizaje.

Todo el equipo de rodaje salimos con la intención de controlar la comida, de no pasarnos porque los rodajes se van a acabar comiendo mucho y mal. Pero lo grabamos durante la pandemia, y en cada sitio al que íbamos nos abrieron hoteles para nosotros, restauran-

tes solo para darnos de comer, pueblos pequeños donde todo el pueblo se puso a hacernos

Tobías considera imprescindible pedir ayuda para acabar con la soledad

la comida... Y claro, todo el mundo nos intentaba agasajar con sus mejores viandas. Al tercer día fue como, bueno, pues ya haremos dieta cuando acabe el rodaje, pero estos 20 días tenemos que disfrutar de esa parte maravillosa y social que tiene el comer.

Y un aprendizaje de este documental..., yo he querido que quede muy claro que todos los seres

humanos necesitamos de alguien que camine a nuestro lado.

Y quien no tiene a nadie y se siente solo...

Grítaselo al mundo. Porque está lleno de seres humanos queriendo ayudar. Pero, ¿por qué te voy a ayudar yo a ti si tú no me lo pides, y si yo no sé lo que te está pasando?

Necesitamos reconocer esa vulnerabilidad,

pedir ayuda. Y si nos abrimos, te prometo que el mundo está lleno de gente queriendo ayudar y que van a suceder un montón de cosas maravillosas. Lo bueno es que, para romper la soledad de un ser humano, lo único que hace falta es la presencia de otro ser humano. Solo hace falta que alguien este allí y diga "hola, he venido a escucharte".

CA

Construcciones
Aranga S.L.U

30 VIVIENDAS

C/ Manuel Fraga Iribarne y C/ de la Justicia.

- ✓ Orientación Sur
- ✓ Amplias terrazas
- ✓ 2 y 3 Dormitorios



INFORMACIÓN Y VENTA

975224637 C/Santo Domingo de Silos, 6-Bajos (SORIA)



UN PROGRAMA CON MUCHOS AÑOS A SUS ESPALDAS

La ciudad de Soria empezó a recibir a estas jugadoras hace 15 años. Anteriormente, las sedes se ubicaban en Murcia y en León.

CAEP Soria, la mina de oro del voleibol femenino

Este proyecto de la Federación ha pulido a varias jugadoras que, en estos momentos, se encuentran en la Selección de España y en los mejores clubes del panorama continental.



Guillermo Orduna, técnico argentino que lidera el proyecto de la Federación en Soria



Losada y Munar, dos de las jugadoras más veteranas de la actual plantilla.
FOTOS: MARÍA FERRER



PEDRO LAFUENTE MIÑANA

El Polideportivo de Los Pajaritos de Soria se convirtió hace 15 años en el centro neurálgico del voleibol nacional femenino. Allí, la Real Federación Española decidió implantar un programa permanente en el que los mejores técnicos del panorama internacional pulen a las promesas del país, compitiendo en Superliga 2 bajo el nombre de CAEP Soria.

Actualmente, el encargado de perfeccionar a estas jugadoras es

el argentino Guillermo Orduna. Con un currículum envidiable, en el que destaca su presencia dirigiendo al combinado nacional femenino argentino en los Juegos Olímpicos de Río de Ja-

Guillermo Orduna, un técnico laureado a nivel internacional

neiro de 2016, el preparador también atesora experiencia en tierras sorianas. Durante dos campañas, el místico fue el encargado de liderar el proyecto del Numancia en la máxima categoría. En aquel equipo, daban sus primeros pasos deportivos unos jovencísimos Salvador o Folguera.

“Hace cuatro años me llamó la RFEV para hacerme cargo de este proyecto de formación y no me lo pensé. Me motiva mucho el hecho de presenciar la evolución técnica y personal de las



ORDUNA

Lleva cuatro temporadas liderando el proyecto.

LOSADA

Sigue los pasos de su hermano y acumula 3 años.

MUNAR

Comenzó en concentraciones de la Selección de España.

jugadoras”, explica Guillermo Orduna.

Con esa motivación, el técnico trata de ayudar a las protagonistas a alcanzar su sueño, que no es otro que llegar a la Selección. Esa meta ya la alcanzaron Lucía Varela, Carla Giménez, Raquel Montoro, Candela López

o Carolina Camino, deportistas formadas en el programa que tiene lugar en Soria, y que en los últimos años se han erigido como piezas claves del conjunto nacional. Con ese ejemplo a seguir, las actuales integrantes del CAEP Soria se esfuerzan con entrenamientos

CONSTRUCTO, S.A.

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

Placo
Keraben
weber
KERAKOLL
aperial
TAU CERAMICA

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

Ayuntamiento de
CABREJAS DEL PINAR

Campsa gasóleo
REPSOL

GAS home SL
gas home

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

DEPORTE

UN EQUIPO CON NUMEROSOS PROFESIONALES

CAEP Soria cuenta con un asistente técnico, un fisio, un médico, un estadista, una tutora en la residencia y un tutor académico.



Las azulonas entrenan cada tarde en el Polideportivo de Los Pajaritos.

FOTOS: MARÍA FERRER

“**Creo que tenemos un grupo para estar entre las seis primeras clasificadas de la tabla**”

esfuerzan cada semana para dar lo mejor de ellas en Superliga 2, la segunda categoría del voleibol nacional femenino.

RETO MAYÚSCULO

El CAEP Soria se enfrenta a equipos de un alto nivel, varios de ellos con componentes extranjeras, que buscan cada temporada el salto a Superliga. Sin la presión de ascender o descender, este programa de la Federación tiene asegurada su plaza en la categoría. El único reto de este cuadro es superarse en el día a día: “Es tranquilizador el año que estamos más flojas y peleamos en la zona baja de la tabla. Así, nos podemos centrar en corregir fallos y en intentar acudir a concentraciones de la Selección”.

En esta ocasión, en la que el conjunto azulón ha podido mantener la base del curso pasado -en otras temporadas cambian prácticamente las 14 jugadoras-, Orduña apuesta por un curso apasionante. “Hemos in-

corporado a seis chicas nuevas y deberemos de completar un proceso de adaptación, como siempre. Ahora, al continuar numerosas jugadoras de la campaña pasada, todo será mucho más rápido. Creo que tenemos un grupo para estar entre las seis primeras de la clasificación”, afirma.

SEGUNDA FAMILIA

Dejando a un lado el aspecto deportivo, las jugadoras continúan desarrollándose como personas en Soria. Muy lejos de su familia y de sus amigos, estas aterrizan en tierras numantinas con apenas 15 años, dispuestas a derribar la puerta del deporte profesional. En esa etapa, son fundamentales sus compañeras de equipo, que al igual que ellas comienzan una aventura completamente nueva en sus vidas.

Tratándose como “una segunda familia”, las integrantes de CAEP Soria comparten la mayoría de horas del día juntas, acudiendo a cursar sus estudios al IES Machado, y disfrutando de sus horas de ocio en una “ciudad que nos ofrece muchas posibilidades para divertirnos”. Para que nadie las distraiga de sus responsabilidades en los estudios, las jugadoras también cuentan con un tutor académico que supervisa cada noche los deberes.

Con todo ello, Soria se ha convertido en una cantera en la que se pulen, tanto técnica como personalmente, las joyas del voleibol femenino nacional, centradas en derribar la puerta de la Selección.



Las sorianas debutarán el próximo 8 de octubre en tierras catalanas frente al CEV L' Hospitalet.

diarios de tres horas y media, tanto en gimnasio como en la pista.

JÓVENES Y EXPERTAS

Entre las componentes más veteranas de la plantilla actual de la escuadra, aparecen la receptora de 16 años, Inés Losada, y la líbero de 17, Tinons

Munar. En ese sentido, a la hora de hablar de todo lo que han aprendido, las dos jugadoras recalcan la madurez que han adquirido, al tiempo que se muestran orgullosas “por haber interiorizado ciertos hábitos que no se comprenden hasta que te independizas”. Respecto

a lo meramente deportivo, Losada y Munar indican su satisfacción por haber “descubierto lo que significa jugar en todas las posiciones, estando preparadas para ayudar al equipo en lo que haga falta”. No obstante, ninguna se conforma con su nivel actual.

Mientras que la receptora considera que debe ser menos autoexigente consigo misma, la líbero reconoce que todavía tiene mucho camino por recorrer en labores defensivas. De esa forma, con la Selección todavía lejana en el horizonte, las pupilas de Orduña se



EDUJI
PROTECCIÓN LABORAL

25 años de experiencia

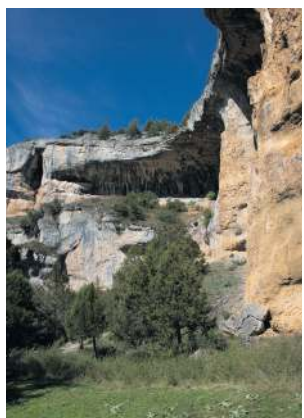
Venta y personalización de ropa laboral, equipaciones deportivas, material de publicidad... tanto para empresas como particulares.

Calle D, Parcela 13, nave 11
Polígono Industrial Las Casas
42005 Soria, España

Lunes a viernes de 7 a 15h.
Tardes y festivos cerrados

1 EL CAÑÓN DEL RÍO LOBOS

Un camino natural bordeado por impresionantes paredes de roca

ESTE MES**REDESCUBRI**

Acompáñame a visitar un paraje mágico, una zona de energía señalizada con un enigmático templo y un paisaje único

Hace 800 años, un grupo de caballeros templarios decidieron construir su ermita en un recóndito paraje de la provincia de Soria. Habían llegado allí siguiendo un camino tallado por el paso, a lo largo de milenios, del río Lobos. Una senda bordeada por altísimas paredes de roca caliza que les llevó hasta un lugar mágico vigilado por una oscura cueva en la que, mucho antes que ellos, otro grupo de humanos que también había sentido el poder de este lugar, había dejado un testimonio pictórico de su paso por el Cañón. Cinco siglos después, todavía se puede disfrutar de este lugar mágico. Pero ahora sí, vamos a empezar por el principio.

El Cañón del Río Lobos es un parque natural ubicado al noroeste de la provincia de Soria que se extiende por 7 municipios distintos, uno de ellos ya en la provincia de Burgos. Se sitúa entre la Cordillera Ibérica y la alta meseta del Duero.

Como su nombre indica, la erosión del paso del río Lobos ha moldeado los característicos y escarpados farallones que configuran uno de los paisajes más bonitos de España. Paredes de roca caliza mesozoica bajo las que se han formado cuevas y simas, creando un gran sistema de acuíferos subterráneos.

El Cañón cuenta con la declaración de parque natural, ZEPA y ZEC

El Cañón fue una de las primeras áreas protegidas de Castilla y León (sus 24 km. y toda su zona de influencia, unas 12.000 hectáreas), siendo declarada Parque Natural en 1985. Es uno de los de mayor afluencia en toda la Comunidad, recibiendo a más de 150.000 visitantes cada año.

Detalles del Cañón del Río Lobos desde la senda del río, el entorno de la ermita y El Balconcillo.

FOTOS: MARÍA FERRER

Y es que este paraje es muy especial por innumerables razones. La primera, es que es hogar de cientos de especies autóctonas. En lo que se refiere a flora, destacan, sobre todo, la sabina albar y el pino laricio, que se pueden encontrar a lo largo de todo el Cañón.

Si hablamos de fauna, la especie más célebre del parque natural es el buitre leonado. Actualmente hay más de 600 ejemplares censados de estas aves, 200 de ellos parejas que anidan en el Cañón. Los buitres ponen sus huevos en enero. A finales de marzo y principios de abril nacen los pollitos, pero hasta julio no vuelan. Estas fechas son clave si quieres disfrutar del vuelo de estas aves durante tu visita, porque de enero a julio, cuando los adultos tienen que alimentar y cuidar de las

El Cañón, una fortaleza natural

Nos sumergimos en el Cañón del Río Lobos, en un paseo para recordar todos los detalles que hacen de esta joya soriana un entorno único que, a veces, no valoramos lo que merece.

crías, el acceso a esas zonas está más controlado, y los grupos de entre 20 y 50 personas necesitan un permiso especial. Sin embargo, entre finales de julio y principios de agosto, los 'recién nacidos' aprenden a volar y están un poco perdidos, así que es cuando más se dejan ver. Existe, además, una especie de tortugas autóctonas, que se puede encontrar en el tramo del río entre el parking de Valdececa y la ermita. Asimismo, en las grutas y cuevas del parque habitan 9 especies distintas de murciélagos.

PATRIMONIO

La segunda cosa que hace este parque tan especial es que, en su interior, se encuentra la ermita tardorrománica de San Bartolomé, de principios del s. XIII y construida por la Orden del Temple, los templarios. La edificación tiene influencias góticas y orientales, por la vinculación de esta orden con Tierra Santa y las cruzadas, y está repleta de enigmáticos símbolos. Uno de ellos se revela durante el solsticio de invierno, cuando el Sol ilumina, a través del rosetón, una losa en el interior de la ermita en la que está representada la Cruz de la Orden del Temple.

Junto a la ermita de San Bartolomé se encuentran las cuevas homónimas, que albergan en su interior pinturas rupestres de la Edad del Bronce, es decir, de entre el año 3.300 y el 1.200 antes de nuestra era. Desde el fondo de esta gruta se obtiene una de las vistas más típicas de la ermita, ya

que el visitante, rodeado de oscuridad, puede ver con claridad el templo bordeado por la roca. La visita a esta zona del Cañón no está completa sin subir a 'El Balconcillo'. Este mirador, señalizado en el entorno del templo,

La zona de San Bartolomé es una de las más visitadas del parque

ofrece unas vistas únicas de la naturaleza a través de una 'ventana' rocosa. Esta subida no es apta para senderistas con vértigo, y será necesaria más agilidad de la que requieren las otras sendas.

PUNTO DE ENERGÍA

Una de las razones por las que la zona de San Bartolomé es la más representativa del Cañón es porque es un punto telúrico, una zona de energía. Lo más curioso es que esta parte del parque natural se encuentra en un punto equidistante entre los cabos de Creus y Finisterre (los puntos más al este y al oeste de la Península Ibérica).

RUTAS

Para disfrutar de este espacio existen infinidad de rutas y, en prácticamente todos los casos, lo más conveniente será aparcar el coche en uno de los parkings designados. Los más cercanos al inicio de las sendas son de pago en temporada alta y fechas de mayor

afluencia de visitantes, aunque la entrada incluye una visita a la Casa del Parque. Este centro de interpretación, ubicado en Uceros, está abierto en distintos horarios dependiendo de la estación. Para disfrutar de las rutas siempre es recomendable llevar calzado y ropa cómoda, protección solar y agua. Podrás recuperar fuerzas con una buena comida en alguno de los establecimientos hosteleros de la entrada del parque o los pueblos cercanos.

Siempre se aconseja conocer la senda completa del río, los 25 km. y se puede acceder a ella desde tres puntos distintos. Una es la zona de Uceros (la ermita está a 1 km. del parking de Valdececa, aunque se puede terminar de recorrer la senda hasta el final). Los otros dos son Hontoria del Pinar y el Puente de los 7 Ojos, que marca justo

la mitad del Cañón. Sin embargo, existe un gran número de sendas circulares. La de las Gullurías tiene 9 km., aunque no llega hasta la ermita. Para visitar el templo es necesario alargar el camino hasta los 10,5 km. La senda de Hontoria tiene unos 7 km. y la del Castillo, 6,5. Todas son de dificultad media o baja. También hay varios miradores, como La Galiana o Costalago.

Distintas sendas para sumergirnos en un paisaje vivo, en el que tanto sus moradores como la erosión constante del agua convierten cada visita en única. Una experiencia que no será igual que la de quienes nos precedieron ni que la de quienes nos sucederán. Un paseo para disfrutar de la naturaleza en estado puro y dejarse envolver por la magia del Cañón del Río Lobos.

COORDENADAS
41° 43' 25" Norte
3° 02' 45" Oeste

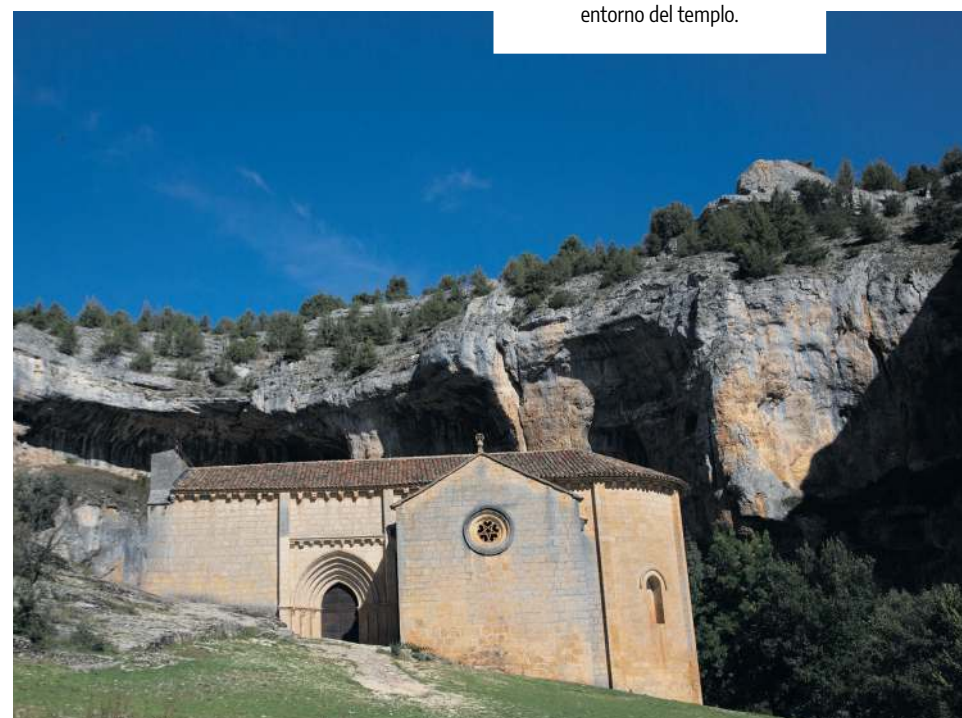
SUPERFICIE
Se extiende a lo largo de unos 25km, con más de 12.000 ha. protegidas

ENTRADA
Al aparcar en los parkings. Entre los 0€ y los 10€ según el vehículo

PROHIBIDO
Pescar en el río Lobos, volar un dron, la acampada libre y hacer fuego.



Buitres leonados alzando el vuelo desde un risco en el entorno del templo.



OPINIÓN



Mil razones

VANESSA GARCÍA

Procuradora Soria ¡YA!

De ida y vuelta

Comienza octubre y tomo el testigo a Silvia Largo, que hasta septiembre firmaba esta columna como integrante de Soria ¡YA!, y a quien envió un abrazo. Soy Vanessa García, y desde el 13 de febrero de 2022 tengo el honor y la responsabilidad de llevar la voz de la provincia de Soria a las Cortes de Castilla y León como procuradora.

Llegué a Soria ¡YA! tras el llamamiento que hicieron los Goyos en una entrevista publicada en este periódico en noviembre de 2017. En aquellos días, la Plataforma atravesaba una situación límite, y un puñado de supervivientes remaban a duras penas para que no se terminara de hundir. Estaban muy solos y necesitaban ayuda.

Acepté el desafío que lanzaron Goyo Sanz y Goyo Alonso: comprometerse con el futuro de Soria. Tengo mil razones para luchar por una provincia de la que me fui con 18 años y a la que volví, en la que siempre he querido quedarme. Qué mejor que hacerlo en Soria ¡YA!, en un colectivo nacido de la unión de la sociedad civil como reacción al olvido y abandono institucional.

La reivindicación no es un camino fácil. Lo complican los incumplimientos y mentiras constantes de políticos e instituciones, la lentitud, las paralizaciones, los retrasos... Palos en la rueda que hacen mella en el ánimo, abren grietas.

Por esas grietas se han ido integrantes. Algunos porque consideraron que ya no podían aportar más. Hubo quien sintió que los objetivos por los que entró en la Plataforma se cumplieron. Causas familiares o de fuerza mayor, cansancio, decepciones, desacuerdos... Cada persona tenía sus motivos, pero todas dejaron huella.

Un viaje de ida y vuelta en un movimiento formado por ciudadanos comprometidos que dan parte de su tiempo, con corazón y cabeza, por una causa justa.

En Soria ¡YA! todos estamos de paso. Trashumantes. Porque como dice Jorge Drexler en su canción Movimiento: si quieres que algo se muera, déjalo quieto.

Cuando muere el ídolo de tu infancia, una parte de ti se va con él. Y eso es lo que nos ha pasado a toda una generación. He oído decir que Pepe Domingo Castaño era la voz del deporte, en un vano intento por ocultar la realidad. Pepe no era un narrador ni un analista. Pepe no era periodista, pero no lo necesitaba. Pepe era una bestia comunicativa. Un anunciante, un comercial, para mi, el mejor que he conocido.

Si tuviera que elegir un sonido que defina mi infancia y mi juventud sería ese ‘¡Hola, hola!’ que esperaba con el ansia desmedida que solo un niño es capaz de sostener en el tiempo. Me sabía, me sé, de memoria la entradilla de Carrusel Deportivo porque con esas dos palabras comenzaban “las horas más calientes de la radio española”.

Todos los que le conocieron destacan de él su bondad. Pepe era un hombre bueno y eso se notaba tras las ondas. El gallego era verdad, era cercanía, ilusión por las cosas, amistad y compromiso con los suyos. Y, además, era un hombre increíblemente talentoso.

Pepe era, ante todo, publicidad. Él logró convertir las cuñas en la seña de

LA CARTA DEL DIRECTOR

¡Pepe, un purito!

SERGIO GARCÍA

Director de Soria Noticias

identidad del programa. Esa publicidad no era un contenido de segunda, no estaba oculta, era pura magia, pura radio. Me recuerdo en la Dehesa cantando el Talonario Bancotel con los amigos, en el patio del San José gritando aquello de ‘¡el 7!, ¡el 15!, ¡el mini!’ o en la Herradores persiguiendo a los vendedores de la ONCE con la dulzaina y aquel soniquete de ‘es el cupón de todos los días...’

Solo él podía cantarle un corrido mexicano a un tractor (Massey Ferguson, claro) o convencerme de que necesitabas una motosierra, una hidrolimpiadora y el soplador de hojas (Stihl, por supuesto) aunque vivieras en un cuarto sin balcón. Las encimeras de Silestone (de Consentino) que cambiarían la historia de la radio española o los chaskis (de Facundo) que vienen triunfando...

Coronita, ‘uh’, Navidul, ‘ey’, o Marina d’Or, ‘chafún’, son marcas que tienen onomatopeya en mi cabeza gracias a Pepe. Cómo borrar esas frases míticas; el totalmente confirmado, los ¿abogado? o el caliente, caliente. Cómo no esbozar una sonrisa si en tu cabeza resuena lo de vamos de crucero, con el Corte Inglés o los insultos a aquel que no tenía la tarjeta Banesto.

Pepe era un romántico, enamorado de su familia, de la radio y de su tierra, Galicia. Pepe era un trovador de nuestra época. Eran sus pareados para resumir el fin de semana y las erres resonando en cada ronda informativa. Pepe era Rial, y Padrón, sus gañotes y su Tere.

Quiero terminar con una frase que le escuche a él, pero que no he podido confirmar su autoría. Decía “Y no lloren conmigo porque a los hombres nos gusta llorar solos”. Así que, en lugar de terminar este artículo como un paño de lágrimas, les invito a que me acompañen en un grito anacrónico, pero lleno de vida, de felicidad y de verdad. Aun a riesgo de que nos denuncien o de que la policía del pensamiento intervenga nuestras oficinas y sus hogares, griten conmigo: ¡Pepe, un purito!

Lo mejor de la felicidad es el camino hacia ella

Pepe Domingo Castaño
Frase del Més

“



LA QUINTA COLUMNA

Todo se compra; todo se vende

Patxi Irigoyen

Soriano

cluso la continuidad de una opción llamada plataforma que ‘paga’ su mala puesta en escena como partido político con un revés que, ojalá, no sea definitivo.

Ahora nos hemos metido en el túnel más oscuro posible. Para poder cantar la continuidad de un maremagnum de opciones políticas hay que vender, incluso, nuestra alma al diablo. Esto no es de ahora, pero ahora se hace más gravoso; ahora es más apabullante; ahora se nota más que nunca; y ahora nos provoca sensaciones y tensiones que van a ser lo más hablado de nuestra reciente historia.

La transición, aquella época que para los mayores pareció una barbasada, para los jóvenes nos pareció demasiado escasa en cambios, y para los niños un rato magnífico con el que poder cantar canciones protesta, está en decadencia. No hemos sabido actualizarla. No hemos sido capaces, como suele ser habitual en las personas, afrontar los problemas con la frente alta y la cabeza tiesa. Y hemos

dado palos de ciego a diestro y siniestro. Y somos capaces de volver a caer en el mismo error, por enésima vez, y conscientes de que nos la jugamos, pero como tenemos una última opción que será la que nosotros no conozcamos, le dejamos “el muerto” al que venga detrás, y nos salvamos nuevamente el pellejo. Y si no, que se lo digan a todos y cada uno de los puestos de relevancia que han ido pasando por ser máximas figuras nacionales.

Cuando Vd., amigo lector de Soria Noticias tenga este texto ante sus ojos, nuestros diputados estarán votando -o casi-, un acto de investidura que no tenía, al parecer, visos de triunfar. Cuando pueda llevarse este texto a la vista, otro candidato estará dispuesto a vender sus ideas, sus proyectos y casi su séquito de ‘fieles’ por su paz interior, que nada tiene que ver con la del resto.

Pero como todo tiene su precio, todo se compra y todo se vende. Incluso la opinión, las ideas y el resto. Yo, en el fondo, creo que también tengo precio.

”

OPINIÓN

EL ACENTO

Amnistía o igualdad

La verdad es que no le importa España ni los españoles. Pedro Sánchez hace mucho tiempo que traspasó los límites de la ética a cambio de mantenerse algún

voces desde Madrid, para dejar claro que España no se vende. No queremos ni amnistía ni ningún otro tipo de indulto generalizado.

La amnistía es un asunto grave y vergonzoso. Pero casi más grave y vergonzoso resulta escuchar la facilidad con la que sus promotores y discípulos la defienden, la aprueban y la justifican. No se puede decir ayer "no cabe la amnistía" y hoy querer hacer todo lo contrario. Eso no es cambiar de opinión, sencillamente se llama mentir. Y un político que miente continuamente, no debería estar legitimado ni capacitado para seguir en el poder.

Pero no nos engañemos, en la agenda de Sánchez, la amnistía solo es el primer paso. En breve, volveremos a contemplar otros despropósitos como la

condonación de la deuda histórica de 450.000 euros a Cataluña o la aprobación de la autodeterminación.

Desgraciadamente, bajo este Gobierno, lo único que se ha conseguido ha sido atracar al constitucionalismo, hasta tal punto que, hoy en día, los principales beneficiados por sus leyes progresistas son los prófugos de la justicia, los sediciosos y golpistas, los okupas, los herederos de ETA y los violadores.

Habría que recordar que, en las pasadas elecciones generales, no se votó en clave independentista. No se votó a favor de la fragmentación territorial, ni mucho menos de perdonar delitos. Por todo ello, importantes voces socialistas están escandalizados del nivel de degradación política a la que su secretario general ha llevado las siglas del partido.



ALEJANDRO RAMOS

Profesor universitario y secretario de NNGG Soria

tiempo más en el poder. Pero lo cierto es que no todo vale.

El pasado 24 de septiembre, cientos de miles de españoles alzamos nuestras

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

Cubata y desfibrilador

Vivimos en una sociedad que tiene su imagen y semejanza en Soria: si no opinas como el pensamiento único que se impone, te dicen que sujetas cubatas o directamente te llaman negacionista.

En un país en el que algunos quieren hacer leyes para encajar "conflictos territoriales", cuando unos ponían los coches bomba y otros daban un golpe de estado mientras nosotros poníamos la nuca y el dinero para seguir financiando sus aquelarres debes callar; en un país en el que prófugos, malversadores



FERNANDO CASTILLO

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

y terroristas merecen "alivios penales", no puedes expresar tu contrariedad so pena que te digan que atentas contra la convivencia; en un país donde 1 de cada 12 personas no puede encender la calefacción o comer carne y pescado, debes sonreír cuando se regalan otros 250 millones para el cambio climático, mientras entregamos en impuestos 6 meses de nuestro sueldo con la promesa de que se emplean en servicios públicos de calidad, y la certeza de que demasiados

se destinarán a financiar a otros españoles insolidarios y xenófobos; en una provincia sin tren y apenas sin autovías se les dice a nuestros agricultores y ganaderos que -invirtiendo su dinero- no deben pensar en rentabilidad y producción, porque alguien decidió para Soria que seamos campos de placas solares y molinos de viento. Las industrias serán para otros... Y suma y sigue, comulgando felices y sumisos con ruedas de molino y adoquines.

¿Este es el modelo político de país al que debo aspirar? ¿Estos son los objetivos de desarrollo "sostenible" que propone esa ecuménica agenda 2030? Nosotros igual lo arreglamos con cubatas, nuestros hijos seguro necesitarán desfibriladores..., y verbenas, muchas más verbenas de San Sin Pensar.



EL PESO DE LAS PALABRAS

EDER GARCÍA

Concejal socialista

No respiro

El Partido Popular tiene una curiosa forma de interpretar nuestro modelo parlamentario y de asignar el adjetivo de democrático o antidemocrático. Ya lo vimos en las elecciones municipales y autonómicas, cuando durante la campaña decían que debía gobernar la lista más votada, para luego hacer todo lo contrario allí donde le salían los números.

Resulta que, tras las generales, esos números no cuadran. Echarse en manos de la extrema derecha para tocar pelo allí donde han podido, ha hecho que se queden prácticamente solos con ellos en el Congreso de los Diputados. Siendo Feijóo el 'líder' del partido más votado, tiene el encargo del Rey de intentar formar Gobierno. Poco lo ha intentado, la verdad.

Viendo ya de lejos su fracaso en la investidura y con el aliento de Isabel Díaz Ayuso en la nuca -de ahí las comillas en líder-, el PP monta hasta una manifestación escasa de público como primer acto de oposición al reeditado Gobierno progresista de PSOE y Sumar. Feijóo tira la toalla antes siquiera de explicar en sede parlamentaria para qué quiere ser presidente de España, y da por segura la investidura de Pedro Sánchez. Están en la actitud infantil del "me enfado y no respiro", tratando de crear polémicas absurdas sobre una presunta amnistía, trasladando ese debate ficticio a los ayuntamientos, e intentando incendiar la convivencia de manera artificial y completamente irresponsable.

Las derechas siempre viven cómodas en la confrontación y en el barro, más aun cuando ven que se les escapa la posibilidad de hacer desde el Gobierno lo que ya van perpetrando en algunas comunidades autónomas de la mano de los negacionistas del machismo, el odio hacia el colectivo LGTBI o el cambio climático. No les preocupa la igualdad entre las personas y los territorios, únicamente tienen el interés de cambiar todo lo que hemos avanzado para que nada cambie.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

**ENRIQUE
RUBIO**

Desde Berlanga

Lluvia

Las primeras lluvias del otoño siempre tienen algo especial. Quizá sea que se cuelan en los últimos días de verano pensando que el mes de septiembre les pertenece al completo. Quizá son deseadas para aplacar los calores de un verano sofocante. Tal vez puede que, de algún modo, deseemos regresar a las rutinas después de un tiempo de necesario descanso. Puede que, como escribía mi amigo Álvaro Blasco en uno de sus poemas: “Una llovizna piadosa, teodicea, / me anima a refugiarme/ en la ermita de la Soledad”. Lluvias que hacen mirar al cielo para después buscar en el suelo, pues somos muchos los que gustamos de buscar la cena en el campo en forma de champiñón, nícalo, miguel o seta de cardo, entre otras, y como alguien me dijo hace tiempo, un soriano se distingue de cualquier otro ser en el mundo porque lo dejas suelto en el monte y es capaz de volver con algo de comer. O puede simplemente que nos guste oler a otoño, pues son los olores algo que nos evoca más sensaciones que las evidencias más abrumadoras.

Sin dar muchos rodeos, después de estas lluvias que nos han visitado e inundado de olor a petricor, probablemente, lo que nos hace únicos es eso, las experiencias auténticas que todavía salvaguardamos, en una mezcla de arcaicismo y vanguardia, lo cual muchas veces el presente no entiende.

Que el mundo rural en general y el soriano en particular son diferentes a ojos de los pobladores de las grandes ciudades es obvio. Es un paradigma que ahora se hable del ‘slow travel’, que no es otra cosa que viajar permitiendo captar cada una de las sensaciones transmitidas por todo aquello que acontece a nuestro alrededor gracias a poder interactuar con el entorno, y que en un mundo a muchos frames por segundo, no permite. Ahora, los viajeros que buscan las sensaciones



auténticas cada vez son más, pues la necesidad de encontrar el exotismo en lo diferente siempre ha sido tendencia. Tal vez es el tiempo en el cual, visitar la acrópolis griega en frenético tour o los estresados newyorkinos de la 5ª avenida no aporte algo diferente a las vidas de muchos.

Hablando hace pocos días con alguien muy relacionado con el mundo del turismo, enfatizaba en aquello con lo que los que aquí vivimos estamos muy familiarizados y que, quizá por ello, no valoramos lo suficiente, el turismo de experiencias o la vida de experiencias, algo que cada día es más demandado por las carencias que la vida masificada implica.

Sin lugar a dudas, aquí podemos encontrarlas a lo largo y ancho de nuestra pequeña geografía, son muchas las veces que demostramos afecto a un visitante recomendándole tomar un vino con “jamón de mono” en una tasca de la capital de nombre muy conocido. Visitar un rollo de hierro en un lugar

encaramado a un roquedo, o deambular por las calles llenas de historia de algún lugar que cargado de románico alberga un castillo en ruinas (y en venta). Adentrarse en bodega subterránea con la memoria de cosechas de un lagar, pasear por el bosque de acebo que dotó de madera a las ventanas del palacio del emperador Carlos V en Granada, e incluso sentir el frío del cierzo en los muros de una ciudad otrora sitiada por Roma. Cómo no, sin olvidar llegar a algún lugar donde los buitres planean bajo nuestros pies o una laguna que no tiene fondo. Enebros (que en otros lugares llaman sabinas) monumentales jalonando un camino hasta nuestra particular Petra verán colosales encinas maltratadas por las nieves. Ver fortalezas califales que evocan batallas sucedidas o inventadas, en las faldas de un monte pastado por ovejas custodiadas de mastines, iguales que los que en las altas tierras mantienen el legado de la trashumancia. Ver nacer agua a bor-

botones a los pies de un monte mítico o simplemente contemplar atardecer desde cualquier alto. Descubrir historia y esencia, sencillamente, en cualquier lugar.

Seguramente, todos seríamos capaces de añadir a esta lista mil lugares y más sensaciones de las que caben en este texto. Pues, tal y como empieza éste, con unas lluvias de otoño, un otoño que marca el comienzo del año agrícola, también sea el comienzo del auge de esta nueva forma de viajar por nuestra Soria, una Soria por descubrir para viajeros y propios.

Tenemos el privilegio de haber guardado en nuestros pueblos y su entorno natural, esa pequeña cajita de esencia que es ver dar frutos y crecer el campo, poder ver desde nuestra ventana caer la lluvia y después pisar un charco. Sin duda, privilegios de una vida auténtica, detalles sencillos, auténticos y únicos, los más difíciles de conseguir, aquellos por los que vivir y en los que vivir.

SORIANoticias.com

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

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

Redacción:
Itziar Ortega
Pedro Lafuente
Ana Barbero
Patxi Veramendi
Pedro Calavia

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

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

FOTO DEL MES



María Ferrer

Tras años de espera (entre la pandemia y el riesgo de incendios), la Bajada de Jesús volvió a Almazán con todo su esplendor



CLASIFICADOS

EMPLEO

SE BUSCA cocinero o ayudante de cocina. Media jornada de lunes a jueves. Tel. 699 075 695

SE OFRECE chica responsable y con amplia experiencia para el cuidado de ancianos y limpieza del hogar. Tel. 638 759 109

JARDINERÍA Ramón Díaz.

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

SE OFRECE Estudiante universitario en último curso ofrece clases particulares para alumnos de Primaria y ESO. Tel. 722 399 184

PISOS/CASAS
VENTA

SE VENDE piso planta baja en la calle Burgo de Osma. Económico. Tel. 669 914 448

SE VENDE C/ El Collado, 39-4º Vivienda de 93 m2. Sin ascensor, pero posible instalación. Precio, valoración catastral. ¡OCASIÓN! Tel. 646 736 361

SE VENDE solar urbano de 350 m2 en pueblo con mucha naturaleza, a 15 minutos de Soria. Con servicio de luz a pie de calle y servicio de aguas limpias y sucias. Tel. 619 607 814

SE VENDE casa, a reformar, con corral y solares colindantes en Fuentelsaz de Soria. Tel. 669 726 579 y 636 523 130

SE VENDE piso seminuevo C/ Castilla la Mancha, zona de pajaritos, 2 habi-

taciones, 2 baños completos, cocina, salón, plaza de garaje y trastero. Todo exterior totalmente amueblado. Tel. 699 075 695

PISOS/CASAS
ALQUILER

SE BUSCA habitación en piso compartido en la zona de Nuevos Ministerios, Madrid. Tel. 609 735 459

SE ALQUILA piso amplio con 3 habitaciones y 2 baños. Buena orientación, 2 terrazas. Disponible en septiembre. Zona Pajaritos. Tel. 670 750 121

SE ALQUILA vivienda reformada, zona plaza de toros, dos habitaciones, calefacción gas natural, sin gastos de comunidad. Tel. 689 901 573

SE ALQUILA piso amplio para profesores en calle

Almazán. Próximo a la mayoría de institutos. Tel. 659 428 565

SE ALQUILA piso amplio, 4 habitaciones con ascensor, en Avda. de Valladolid para estudiantes o trabajadores, cerca de la fuente de colores Tel. 620 421 912

GARAJES/TRASTEROS

SE BUSCA alquilar cochera zona Viernes de Toros. Tel. 627 95 84 02

LOCALES/NEGOCIOS

ALQUILO local comercial en Carretera de Logroño. 390€ al mes, totalmente acondicionado, 2 plantas. Tel. 616 767 908

LICENCIA DE TAXI Se tras-pasa licencia de taxi del Ayuntamiento de Soria (requisito fundamental

llevar 3 años empadronado en Soria capital). Tel. 627 659 979

MOTOR / CAMPO

VENDO Renault 8 dado de baja. Tel. 633 021 217

SE VENDE furgoneta Citroen Berlingo HD Turbo Diesel en buenas condiciones, con engancho. Tel. 600 661 160

SE VENDE material agrícola: empacadora marca Welger sin carro, arado de 3 brazos y discos. Tel. 620 421 912

SE VENDE sembradora Sola 3,80 anchura total + 3,50 anchura de siembra. Cajón único con marcadores. Tel. 628 480 683

VENDO tierra en Peroniel del Campo. Tel. 655 172 096

HOGAR

SE VENDEN dos camas de 90 en perfecto estado. Con cabecero y piecero de madera, en Soria capital. El precio de las dos camas es 80€. Tel. 695 079 046

SE VENDE bicicleta estática en perfecto estado. Tel. 686 228 002

VARIOS

VENDO tres aparatos de aire acondicionado con bomba de calor y soportes. Pocas horas de uso. Precio por los tres, 300€. Tel. 609 070 163

VENDO Dispongo de cantidad de objetos antiguos apropiados para casas rurales, chalets, etc. Abstenerse profesionales. Tel. 648 768 519

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

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

ENCUENTRA
TRABAJADORES

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



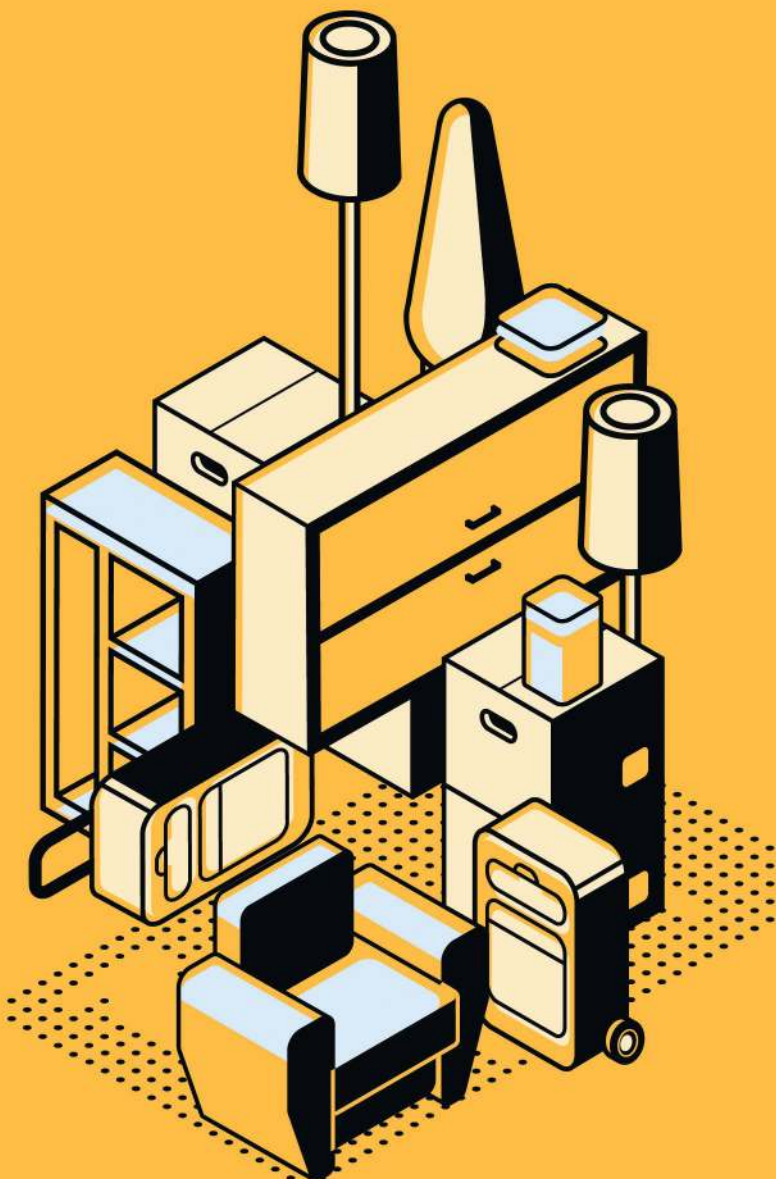
¿CANSADO DE TRASTOS EN CASA? ¿NECESITAS ALQUILAR O VENDER TU CASA?

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

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

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

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

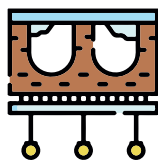




15.000.000€
En marcha
Termina: mediados 2025

TRAVESÍA SUR-OESTE

1.000.000€
Termina: finales 2025
multiplicas.com > atrimonia@



PUENTE DE PIEDRA

14.000.000€
Termina: finales 2025
Comienza en enero 2024

TRAVESÍA NORTE-ESTE

Comisaría de la Policía Local
actuación en el garaje, el suelo y las goteras



GO TO

Presupuesto 152.000€
Financiación: Filomena. Ya finalizadas

INVERSIÓN DIRECTA DEL GOBIERNO

Soria está cambiando por los cuatro costados. La ciudad se transforma para ser la Soria del futuro. Esos procesos de crecimiento y modernización siempre traen molestias e incomodidades, un peaje a pagar para lograr una ciudad más cómoda, más verde y más habitable. “Peatonalización, humanización y naturalización”, así define la concejal Ana Alegre los tres pilares sobre los que se sostiene el proyecto de ciudad que el equipo de gobierno lleva años planeando y ejecutando.

“Una ciudad que esté a la altura y que no se quede atrás del resto de Europa”, alineada con los Objetivos del Desarrollo Sostenible y con las agendas urbanas internacionales. Un

A la inversión, ordinaria y extraordinaria desde Bruselas, se le suma la que realiza el propio Ayuntamiento (como los 800.000€ que anualmente suelen dedicar a campañas de asfaltado y acondicionamiento de aceras), y la que realizan otras administraciones. En este punto, destaca la inversión del Estado en las travesías, con 25M€ de inversión propia por parte del Gobierno, o las obras para recuperar los destrozos causados por el temporal Filomena, que dejan numerosas actuaciones en la ciudad que suman 4,5M€, de los que la mitad los sufraga el Consistorio.

“Tenemos que mirar al futuro, pensar en cómo va a quedar y cómo vamos a poder disfrutar de Soria”,



ABIERTO POR OBRAS

proyecto de ciudad que no solo es identitario y un orgullo para el Consistorio, sino que además permite obtener fondos europeos para realizar actuaciones que, de otra manera, serían impensables.

En estos meses coinciden sobre aceras y calles proyectos de muy diversos orígenes. Por un lado, los fondos Edusi (Estrategia de Desarrollo Urbano Sostenible e Integrado) de la Unión Europea. También desde Bruselas vienen unos fondos muy especiales, los Next Generation, destinados a paliar las consecuencias de la pandemia y a reactivar la economía. La ciudad ya ha captado más de 17M€ en concurrencia competitiva que se transforman en obras por valor de 22M€ con la aportación municipal y que se vinculan, por ejemplo, a la Zona de Bajas Emisiones o la digitalización de espacios municipales.

señala Alegre, quien pone como referencia actuaciones anteriores: “Hoy en día ir andando desde el alto de la Dehesa hasta el río es una maravilla; o Mariano Granados, que tras las molestias es un gran espacio de disfrute para la ciudad”. Esa Soria pensada para las personas y no para los coches requiere dotarse de nuevos y mejores servicios como plazas de parking, un transporte público eficiente o la necesidad de ser una ciudad ciclable.

Para el futuro, ya se piensa en nuevos espacios verdes como el parque del Oeste o el de Bécquer, al otro lado del río; y la recuperación de lugares como el recinto ferial que se quiere construir en la parcela de la antigua cárcel, o la naturalización de la actual depuradora, que bien podría convertirse en un lugar ideal para las caravanas.

FONDOS EDUSI

EL TRINQUETE



2,2M€ para recuperar un espacio único y convertirlo en 12 viviendas sociales de alquiler
1.700.000€

TRAVESÍA POSTAS Y SOROVEGA



Pacificación y continuado de la trama urbana. Actuación en las escaleras hacia el colegio Trilema
1.051.000€



10 M€
Soria Intramuros (2018-2023)
50% Estado - 50% Ayuntamiento

PARQUE DE LA ARBOLEDA



Remodelación del parque, ahora más integrado. Nuevos columpios, mobiliario y 2 grandes toboganes
443.000€

5 VILLAS EL CARMEN



Pacificación de los espacios, nueva plaza frente a la iglesia y adios al paso subterráneo de La Arboleda
960.000€

FONDOS NEXT

ZONA DE BAJAS EMISIONES
calle Alfonso VIII y avenida Navarra

En ejecución
Termina: diciembre 2023
859.000€

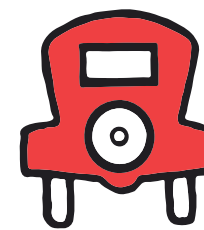
PROYECTO BRERA



Redacción del proyecto
Termina: finales 2025
4.000.000€

CARRILES BICI

En licitación
Termina: finales 2025
1.800.000€



PARKING

Ampliación del parking de la calle Doctrina con 80 nuevas plazas y 60 trasteros

Presupuesto 1,5 M€. Finalización: finales 2024
Financiación: Fondos Next (ZBE)



Presupuesto ¿??€
Financiación: ¿??
Finalización ¿??

En los terrenos de la antigua cárcel, el Ayuntamiento quiere crear un recinto ferial

TE INTERESA

POTENTE PLATAFORMA ONLINE CON GRAN VARIEDAD

ENSENIA cuenta con una plataforma para cursos con titulación acreditada por el SEPE con diversas acciones formativas.



Númerosas técnicas en fisioterapia y rehabilitación

El centro cuenta con un total de siete tratamientos para aliviar el dolor, reducir la inflamación y recuperar la movilidad. Su gimnasio es el epicentro de operaciones.

La fisioterapia es una disciplina de ciencias de la salud que ofrece tratamiento y rehabilitación física para diagnosticar, prevenir y tratar síntomas de múltiples patologías, tanto agudas como crónicas. El objetivo de ésta es aliviar el dolor, reducir la inflamación y recuperar tanto la recuperación funcional del paciente afectado.

En el Hospital Latorre, existe un equipo que trabaja de manera coordinada junto con el servicio de Traumatología y Unidad del Dolor, para planificar un adecuado tratamiento personal-

zado. Además, el centro cuenta con una avanzada tecnología de diagnóstico por imagen que permite diferenciar la lesión para poder tratarla de forma efectiva.

TÉCNICAS

Los pacientes cuentan con varios tratamientos:

- **Cinesiterapia.** Son procedimientos que tienen como finalidad tratar las enfermedades mediante la utilización del movimiento en sus variadas expresiones. Existen dos tipos, activa y pasiva.
- **Terapia manual.** Se emplean tácticas comunes como estiramientos, masajes y ejercicios de for-

talecimiento para reeducar el cuerpo.

• **Estimulación eléctrica.** Se usa para restaurar la función muscular después de una lesión.

• **Terapia instrumental miofascial.** Es para el tratamiento de las algias mecánicas del aparato locomotor por la destrucción de corpúsculos.

• **Magnetoterapia.** Es una práctica que emplea campos magnéticos estáticos o permanentes sobre el cuerpo. La aplicación se lleva a cabo mediante imanes.

Por último, el Latorre también ofrece alternativas como ondas de choque o drenaje linfático.



El gimnasio del Hospital Latorre está situado en una zona estratégica del centro.



Esta instalación se encuentra en la tercera planta, con unas vistas al Pico Frenes que son únicas.



Ante cualquier duda, se pueden poner en contacto con el HLT para su correspondiente aclaración.

Formación para trabajadores en ERTE

Si tu empresa ha tenido que reducir su actividad o suspender contratos de trabajo, te interesará saber que dispones de una serie de recursos formativos para mejorar la cualificación de las personas trabajadoras que se hayan visto afectadas por alguna de esas situaciones. El objetivo de las acciones formativas es mejorar sus competencias profesionales o su empleabilidad. Por ello, podrán no tener relación directa con la actividad desarrollada en la empresa, siempre y cuando permitan la recualificación del trabajador.

El Servicio Público de Empleo Estatal ha aprobado a ENSENIA una serie de subvenciones públicas para la ejecución de progra-

mas de formación dirigidos a trabajadores en situación de ERTE.

El catálogo formativo es muy diverso y con acciones formativas con distinta duración, y en horarios diferentes para adaptarse a las necesidades de cada alumno. Así, se programan en modalidad presencial y en modalidad Online. Cursos como la formación para obtener el permiso de Conducción de la Clase C (camiones), Carretilla Elevadora, Plataforma Telescópica o la Plataforma Elevadora son programados bajo esta subvención.

Además, ENSENIA imparte numerosos cursos vinculados a las Competencias Digitales y las nuevas tecnologías, así como con la informática.



643 14 14 21

www.trasterosensoria.es

NUESTRAS VENTAJAS

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

Alquiler de Trasteros y almacenes
Autónomos, empresas y particulares

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



45 AÑOS FORMANDO EN SORIA

Diseño de planes de formación a medida
Centro acreditado de Formación para el Empleo
Servicios de selección y Agencia de Colocación
Autoescuela y Centro de Formación Vial

consulta aquí nuestros cursos










OTROS GALARDONES STARLIGHT EN LA PROVINCIA

Esta fundación Starlight también ha premiado a Soria en las categorías de 'Astroturismo' y 'Alojamiento Starlight'.



Soria, premio europeo Starlight

La Diputación de Soria recibirá este galardón gracias a su compromiso en el alumbrado respetuoso con el medio ambiente.

La Diputación provincial de Soria ha sido galardonada con el premio Starlight, en la categoría de 'Mejor Proyecto de Alumbrado' en la IV edición de los premios internacionales de la fundación.

Se trata de un reconocimiento que se ha obtenido

como fruto de la promoción de prácticas de alumbrado sostenible y respetuoso con el medio ambiente, además de la considerable disminución del consumo eléctrico de los municipios de la provincia.

Para lograrlo, la administración ha llevado a cabo trabajos

de renovación del alumbrado público de casi el 70% de los municipios de la provincia. Unas labores que han venido precedidas de un proyecto de zonificación lumínica, en la que se ha realizado una segmentación de las diferentes áreas provinciales, según su

vulnerabilidad a la contaminación lumínica, estableciéndose criterios técnicos para las obras y proyectos de alumbrado. Con esta perspectiva se ha logrado una notable disminución en el gasto de consumo eléctrico y en los niveles de contaminación lumínica.

De igual forma, la Diputación de Soria ha establecido un precedente al introducir en sus bases provinciales la imposición de un informe de supervisión de nuevos proyectos de alumbrado, el cual garantiza que se cumplan los estrictos requisitos de eficiencia, seguridad y contaminación lumínica.

Un proyecto que ha contribuido a que la fundación Starlight haya reconocido a Soria como una provincia comprometida con la protección del cielo y la promoción de la astronomía.

La entrega de estos premios se celebrarán el próximo viernes, 20 de octubre, en el Parador Nacional de Cuenca. Con este acto se reconoce el esfuerzo y el trabajo realizado por la administración provincial en esta materia, poniendo en valor los principios recogidos en la Declaración de La Palma referente a la defensa del cielo nocturno y el derecho a la luz de las estrellas.

Plasmar la despoblación a golpe de píxeles

Alberto Crespo, gracias a su obra 'Píxeles por habitantes', fue el galardonado en el certamen de Creación Artística 2022 que organiza anualmente la Diputación de Soria. Página a página ha querido relacionar el número de habitantes de los municipios sorianos con la resolución de las imágenes. Un concepto que viene a relatar, de una forma poética, que cuando una imagen no está enfocada parece como que desaparece, algo que sucede en los pueblos cuando pierden población. Además, otra de las ideas que ha pretendido plasmar ha sido la belleza de los pueblos a través de los diferentes colores, naturales y puros, que se encuentran tanto en sus campos como en sus cielos.

Estampas que, a golpe de cámara, se hacen eco de una realidad que, lamentablemente, cada vez es más visible en la provincia de Soria.



80 vecinos disfrutaron del encuentro Interceas

Villar del Campo acogió, el pasado 14 de septiembre, el encuentro Interceas entre los pueblos de la cuenca del río Rituerto. Está organizado por la Diputación provincial desde hace más de 25 años, y se en-

marca en el programa de promoción, inserción y atención a las personas mayores en las áreas de información, sensibilización, orientación y asesoramiento.

Esta actividad tuvo como objetivo que los

vecinos de las localidades de Hinojosa del Campo, Tajahuerce, Pozalmuro, Valdegeña, Pinilla del Campo y Villar del Campo disfrutaran de un día de convivencia. Este año ha reunido a 80 personas, entre vecinos y vecinas de las localidades colaboradoras, representantes y trabajadores de las diferentes corporaciones. Una jornada

en la que se disfrutó de la celebración de la eucaristía en la Iglesia de Nuestra Señora de las Mercedes, de la localidad anfitriona. Los pueblos invitados realizaron una ofrenda con productos de la tierra, un almuerzo y un grupo de gaiteros. Con este encuentro, se pretende mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

RESUMEN DEL CARRITO DE COMPRA

Si eres **beneficiario del Bono Digital** y autónomo o tu empresa tiene menos de **10 trabajadores**, puedes optar a la ayuda de compra de material informático.



Total: 700€*

Promoción válida hasta el **16.10.2023**

Comprar



KIT DIGITAL

Diputación de Soria

*Cantidad máxima de subvención en la adquisición de equipos informáticos y de telecomunicaciones.

CASTILLA Y LEÓN

SITUACIÓN ACTUAL DE LA COMUNIDAD

El 60 % de las personas dependientes y el 50 % de las que padecen algún tipo de discapacidad en la región residen en el medio rural.



La consejera, Isabel Blanco, explica en Bruselas las claves del programa piloto 'Rural Care'.

lios particulares. Por su parte, la consejera ha explicado que el modelo de atención integral centrado en la persona no sólo se aplica en los centros residenciales de Castilla y León, sino que se ha venido implantando en los hogares del medio rural y se ha aplicado a los cuidados de larga duración en los domicilios particulares de la Comunidad.

DATOS

La iniciativa 'A Gusto en Casa' señaló el camino y, en 2020 y por un periodo de tres años, se implantó el programa piloto 'Rural Care' en dos áreas vallisoletanas integradas por pequeños municipios: Tierra de Campos Norte y Tierra de Campos Sur, donde residen 16.000 personas distribuidas en 64 localidades con una elevada tasa de envejecimiento. La previsión inicial de la Junta de Castilla y León era que se transformarían hasta 150 hogares en 'seguros', es decir, que centenar y medio de personas, bien dependientes bien con discapacidad o enfermedad crónica, se vieran beneficiadas por los cuidados en su propio domicilio y en función de sus necesidades individuales. Sin embargo, han sido 183 los usuarios que han recibido este servicio, lo que equivale a un incremento de las expectativas de casi un 25%.

Además, hay que tener en cuenta el contexto en el que se llevan a cabo estas actuaciones: una media de edad de 82 años -el 73 % de los atendidos supera los 80- y un 43,1 % con un elevado grado de dependencia.

Europa mira a la Comunidad

La Junta de Castilla y León ha presentado en Bruselas el programa 'Rural Care'. Un proyecto orientado a los cuidados de personas dependientes o con discapacidad en el propio hogar, que se ajusta fielmente a las recomendaciones de la UE de superar los modelos tradicionales.

■ SORIA NOTICIAS

'Rural Care' promueve un modelo de atención centrado en la persona, que permite a los usuarios continuar residendo en sus casas, mientras reciben apoyos, servicios y prestaciones a la carta en función de sus necesidades y deseos. En definitiva, encarna una fórmula de cuidar y ayudar que hace posible a las personas dependien-

tes, con discapacidad o enfermedad crónica, que se desarrollen conforme a sus proyectos de vida. La consejera de Familia, Isabel Blanco, así lo ha explicado. Se trata de atender a las personas desde sus propias decisiones, pero a través de una planificación que permita a los profesionales adelantarse a los nuevos problemas.

La representante regional ha presentado los

resultados del programa piloto en la sede del Comité de las Regiones, en Bruselas, en un momento en el que Castilla y León acaba de ser galardonada por la Asociación Estatal de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales de España, después de que, por décimo año consecutivo, continúe en la cúspide de los sistemas sociales de las comunidades autónomas. Con presencia de numerosas au-

toridades del sector, Zoe Tzotze-Lanara, miembro del Comité Económico y Social Europeo, ha destacado el modelo de Castilla y León como ejemplo de la Unión Europea en la transformación del medio rural y en su estrategia en la lucha contra la despoblación, fundamentalmente a través de la creación de empleo, como sucede con este tipo de programas de asistencia en los domici-

El proyecto piloto comenzó en dos áreas vallisoletanas en 2020

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**



EMPRESA

MULTISOUND Y MÓ SON LAS MARCAS PROPIAS

Multiópticas ofrece dos marcas propias de audífonos y gafas con calidad y buenos precios. Además, hay otras marcas de mercado.



MULTIÓPTICAS

Nuevas instalaciones, mejor atención

La emblemática y veterana Multiópticas Monreal comienza una nueva etapa con unas instalaciones renovadas, “más cómodas y alegres” para mejorar la experiencia y la atención del cliente en todos sus servicios visuales y audiológicos. La clave de su éxito, después de más de 80 años atendiendo a la sociedad soriana, es haberse sabido adaptar a sus necesidades. Hay que cambiar la cultura de la salud visual y auditiva.

PATXI VERAMENDI MORENO

Multiópticas Monreal ha abierto las puertas a una renovada etapa. “Ofrecemos a los clientes una óptica prácticamente nueva”, en palabras de su director-gerente, Ramón Monreal, que destaca la reforma y modernización que se ha llevado a cabo en el establecimiento de la céntrica calle de El Collado, en Soria.

Porque no sólo se ha renovado el espacio comercial, sino que esta emblemática y veterana óptica se ha dotado de nuevo instrumental y

equipamiento tecnológico puntero, tanto en los gabinetes de optometría como en los audiológicos. Y es que para Multiópticas Monreal, la clave de su éxito, después de más de 80 años atendiendo a la sociedad soriana, ha sido “saber adaptarse a sus necesidades en cada momento”.

El principal objetivo del cambio era acondicionar el local a la nueva imagen corporativa de Multiópticas. Pero aprovechando esta oportunidad, se ha apostado por unas instalaciones más amplias, “cómodas y ale-

gres”, favoreciendo la independencia y discreción del cliente, sin dejar de lado los espacios en los que disfrutar del asesoramiento de los comerciales especializados.

En cuanto al equipamiento técnico, Multiópticas Monreal dispone ya de topógrafos corneales, biómetros y retinógrafos que permiten detectar, de forma más precoz y eficaz, diferentes anomalías en la visión.

En las personas mayores, los principales problemas suelen ser el glaucoma y la degeneración macular asociada

a la edad, enfermedades que no suelen ser fáciles de percibir por aquel que las sufre, pero que pue-

“**Contamos con medios para conseguir que la miopía sea lo mínimo posible**”

den costarle una pérdida de visión del 50%.

Por otra parte, la pro-

blemática que más afecta a los niños y adolescentes es la miopía que, según explica Monreal, “tiene un incremento generalizado en sociedades avanzadas por la manera de vivir, ya que desde muy pequeños tienen una mayor exigencia de visión de cerca por los móviles, tablet, ordenadores y otros elementos y hábitos cotidianos”.

“Pero contamos con medios y aparatos para prever el número de dioptrías que puede llegar a tener un adolescente cuando termine de crecer, al detectarse

el problema. Con el seguimiento y el control adecuado, se puede conseguir que esa miopía quede reducida a lo mínimo posible”, insiste el responsable de Multiópticas. Monreal.

El ojo vago, otro de los grandes defectos que suelen encontrarse en la visión de los menores, también puede ser detectado gracias al modernizado equipamiento.

Por otra parte, en el centro auditivo del establecimiento se ha llevado a cabo una de las principales y más notables reformas y mejoras. “Se

EMPRESA

TIENES LO QUE NECESITAS PARA REVISAR TUS OJOS

Examen OCT (evaluación del nervio óptico), retinografía, topografía corneal, baja visión, ortoquetología y control de la miopía.



Renovadas instalaciones de Multiópticas Monreal.
FOTOS: MARÍA FERRER



ha suprimido la cabina de insonorización, de un metro por un metro, en la que se hacían los exámenes de audición, y que producía una cierta sensación de claustrofobia. Ahora, se ha insonorizado todo el centro del espacio auditivo”, detalla Ramón Monreal.

Así, el profesional puede reprogramar el audífono de forma mucho más eficaz, a medida que se van realizando las pruebas, “y el paciente disfruta de una experiencia mucho más cómoda, en un ambiente de espacio natural y normal”.

Pero todo este equipo no serviría de nada sin lo más básico de todo, que las personas se concienten de la importancia de acudir a revisarse la vista y el oído “antes de que sea demasiado tarde. Todo el mundo está acostumbrado a medirse la tensión arterial, a realizar periódicas revisiones y controles de niveles de azúcar, de colesterol... Pues la prevención de la salud visual y auditiva debe ser igual”.

Por ejemplo, no hay costumbre de comprobar la presión intraocular, que es una de las principales causas del glaucoma. Con los retinógrafos, “podemos hacer una especie de TAC en las capas internas del ojo, y detectar si hay problemas”, afirma Monreal.

Pero no solo eso. El usuario de lentillas, ad-



Ramón Monreal.

vierte, podría enfrentarse a problemas de ojo seco, “y si ‘dejamos ir’ a nuestro sentido del oído, ya será muy complicado recuperarlo”.

PRUEBA DE AUDICIÓN

“Animo a todos los mayores de 60 años a hacerse una prueba de audición, porque la persona que deja de oír se aísla poco a poco socialmente, y lo sufre no solo el paciente, sino también su entorno más cercano. Con la edad, las células del oído interno se van deteriorando, y si no las estimulamos mediante un audífono se acaban

Hay que acudir a las revisiones de vista y oído antes de que sea demasiado tarde

atrofiando”.

Monreal señala que “hay que derribar el tabú” de llevar audífonos, que cada vez son más discretos e imperceptibles. “La sociedad tiene que perder el miedo a servirse de ellos. Tenemos que considerarlo como

llevar gafas, que a nadie le extraña. Lo vemos algo normal. Pues con el oído es lo mismo. En la sociedad actual, como pasa con la visión, los problemas auditivos se producen antes, en personas más jóvenes. Además, la esperanza de vida se ha alargado”, indica.

Subraya que hay que perder el miedo a hacer exámenes auditivos. Si se pierde audición y no se estimulan las células del oído interno a tiempo, se atrofiará más, alerta. “Los audífonos son solo un apoyo más para la persona, para cuidar el cuerpo, como ocurre con todos los aspectos de la salud. Ahora existen aparatos muy discretos y pequeños, sin impacto estético.”, añade.

Con el fin de ayudar al paciente, Multiópticas hace pruebas gratis de audición y cede gratuitamente los audífonos un mes, para probar.

GAFA OCUPACIONAL

Junto a las gafas que se usan por necesidad, de las que siempre se debe tener unas de repuesto, hay que considerar la idea de la gafa ocupacional, que es la que te ayuda a cuidar los ojos y la visión en numerosas ocasiones y actividades. “Igual que tenemos calzado y ropa distinta para diversas circunstancias, también deberíamos hacer lo mismo con las gafas”, apunta Ramón

“Animo a los mayores de 60 años a hacerse una prueba de audición. Hay que prevenir



Nueva dotación tecnológica para ofrecer la mejor y eficaz atención.

Monreal. “Situaciones diferentes como trabajar con el ordenador, andar en bicicleta, conducir de noche, estar en la nieve o nadar, requieren gafas adecuadas, sean graduadas o no. Los ojos hay que cuidarlos desde que somos pequeños, y unas únicas gafas no sirven para todo.

Pertenecer a una compañía líder en el sector, como es Multiópticas, permite contar con una marca propia (mó) de calidad, que ofrece diseños

actuales y unos buenos precios. Además, existen gafas para absolutamente cualquier necesidad, como los cristales progresivos, los fotocromáticos o los azules (para descansar los ojos de pantallas y ordenadores).

MULTIÓPTICAS

C/ El Collado, 31-42002 Soria
975 212433
monreal@multiópticas.com
www.multiópticas.com



Qué mesa elegir para un comedor pequeño

Uno de los principales dolores de cabeza, en pisos pequeños, es encontrar un espacio donde poder crear una zona de comedor. La mesa para comer no siempre encaja en el salón, y no todas las cocinas tienen espacio para un office, así que la tarea no siempre es fácil. Pese a que las mesas redondas han sido las grandes elegidas en comedores pequeños, también hay motivos para apostar por mesas rectangulares.

La principal razón para recomendar una mesa redonda en un comedor pequeño es que ocupa menos espacio que una rectangular. Este tipo de mesas mejora la comunicación y facilita la conversación entre comensales, que estarán a la misma distancia del centro de la mesa. Eso sí, debemos calcular bien el espacio, ya que se debe poder rodear la mesa y las sillas con facilidad.

La mesa rectangular ocupa más espacio, pero puede apoyarse en una pared, ganando unos metros que de otra forma quedarían desaprovechados. Hay que tener en cuenta la forma del espacio. Si es reducido en forma de cuadrado, la mesa redonda será ideal. En cambio, si el comedor es alargado y estrecho, es recomendable apostar por una mesa rectangular.

Por supuesto, si tienes dudas y necesitas asesoramiento, en SMDecor te ayudamos con la distribución del espacio de tu hogar y la elección del mobiliario y de la decoración.



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

Hay que cambiar el currículum tradicional

El currículum (CV) tradicional ya no resulta tan efectivo, para encontrar un trabajo, según aseguran los expertos en recursos humanos de empresas. Las tendencias, ahora, pasan por lo visual, por lo que el CV en el formato escrito conviene complementar con otros soportes de presentación más digitales y multimedia, como el videocurrículo o la identidad digital.



Hay que personalizar la presentación, para que el responsable de la selección se fije más en ti. Debe ser claro, sencillo y breve. Lo que no significa que no se aporte información sobre las aptitudes, las habilidades, las experiencias o la formación. Pero es esencial

transmitir confianza, liderazgo, o destacar palabras claves relacionadas con el puesto de trabajo que se quiere conseguir. Algunas selecciones se hacen con ordenadores o la inteligencia artificial. Y gusta saber que el candidato tiene valores o compromisos sociales.

El coche requiere una sencilla revisión de mantenimiento cuando acaba el verano

Seguramente, le habrás dado mucha 'tralla' a tu coche este verano. Numerosos viajes, exposición a altas temperaturas, mucho uso y gente entrando y saliendo del vehículo... Por eso, conviene hacer una sencilla revisión, con la llegada del otoño, es decir, de las lluvias y de las temperaturas bajas. No hay que tener pereza y realizarla.

De entrada, hay que examinar los neumáticos. En los meses estivales se ha podido desequilibrar la presión de aire de las ruedas, y las altas temperaturas del asfalto han podido desgastar más el dibujo. Comprueba que su profundidad es la correcta.

Las horas de luz del día se reducen y hay que poner más tiempo los faros. Por eso, toca comprobar que el sistema de iluminación y de intermitencia esté correcto y funcione bien.

La visibilidad provoca más dificultades con el mal tiempo. Hay que limpiar bien la luna delantera, por los restos de insectos, de tierra y otras suciedades; y asegurar que el depósito de líquido de los limpiaparabrisas esté lleno, o que las escobillas no estén deterioradas.

El cambio de estación es un buen momento para hacer un lavado del



exterior, y una limpieza a fondo del interior del coche, incluido el tapizado.

Otro detalle es la batería: que esté en perfectas condiciones y cargada. Además, hay que mirar el nivel de los líquidos, como los del aceite del motor, frenos o el refrigerante (que enseguida habrá heladas). Los calores extremos han podido afectar a esos niveles.



El otoño: un momento delicado para la piel

El inicio del otoño es uno de esos momentos delicados para el cuidado de la piel, debido al cambio del tiempo, en el que aparecen los primeros guiños al invierno. De entrada, y muy especialmente si aún conservas un bronceado reciente, la hidratación del cuerpo es muy importante. Aplícate crema una o dos veces al día, con especial atención en brazos y piernas, las zonas más expuestas. Así evitarás el

posible levantamiento de piel desagradable y poco estética, si acabas, recientemente, de tomar unos días el sol en la playa.

Para la hidratación de la piel ayuda beber mucha agua, que quizás no apetezca tanto ahora porque ya no hace calor y se tiene menos sed.

Asimismo, hay que cuidar la higiene diaria, que conviene hacerla con agua que no esté caliente. La cara sufre más el cam-

bio de estación, por lo que hay que dedicar una mayor atención al rostro, realizando una exfoliación suave pero efectiva, para quitar las posibles manchas y alteraciones de la pigmentación del verano. Hay que ir preparándolo para los fríos más intensos.

Pero que no engañe el otoño. Hay días con mucho sol, en los que no hay que guardar la crema solar. Un día de campo o

una excursión, en la que estás al aire libre durante horas, puede hacer estragos en la cara. No hay que bajar la guardia.

Y junto al consejo de beber mucho líquido, la alimentación también es un factor relevante, para recuperar una piel sana y tersa, de aspecto menos envejecido. Hay que mantener una dieta rica en verduras y frutas, que contengan antioxidantes, con vitamina C y E.



La detección del ojo vago en niños menores de 3 años, al alcance de todos



El Departamento de Optometría y Contactología de Multiópticas Monreal recomienda la revisión de la vista a partir del primer año de edad.

Detectar el ojo vago en los niños menores de 3 años es un verdadero reto para los profesionales de la salud visual, y una preocupación para los padres.

El ojo vago es una alteración de la visión que, normalmente, afecta a uno de los ojos. Se caracteriza por la diferencia entre la graduación y visión de un ojo respecto del otro, y otras veces por la desviación o falta de alineamiento entre ellos.

La detección temprana es de suma importancia para recuperar la visión del ojo vago, así como para el éxito del tratamiento y la rehabilitación de éste.

El Departamento de Optometría y Contactología de Multiópticas Monreal informa que, gracias a los avances tecnológicos y profesionales, ahora es posible la detección del ojo vago en edades sorprendentemente tempranas, así como el tratamiento adecuado según cada caso, siendo tanto mejor el resultado y rehabilitación, cuanto antes se produzca la detección.

En este sentido, recomiendan hacer una revisión a partir del primer año de edad para descartar el ojo vago o cualquier problema de visión. Asimismo, se aconseja llevar a cabo la revisión en el 2º y 3º año de vida, para garantizar un adecuado desarrollo visual, de cara a su posterior escolarización.

El Departamento de Optometría y Contactología de Multiópticas Monreal informa que, gracias a los avances tecnológicos y profesionales, ahora es posible la detección del ojo vago en edades sorprendentemente tempranas, así como el tratamiento adecuado según cada caso, siendo tanto mejor el resultado y rehabilitación, cuanto antes se produzca la detección.

Cuidar la prótesis dental removible

Los dentistas seguimos realizando rehabilitaciones dentales con prótesis dentales removibles, que son unos aparatos bucales que se pueden y deben extraer de la boca para facilitar su limpieza. Con ellos, se reponen artificialmente los dientes ausentes, y se compensa la atrofia en los huesos maxilares que sigue a la pérdida dentaria. Permiten mejorar la marcación, la estética y el habla.

Hay que saber cómo cuidar y mantener la boca sana y los aparatos. Saber que no son para siempre, que hay que revisarlos cada cierto tiempo con el dentista. Los dientes naturales se desplazan, el hueso y las mucosas cambian de textura y contorno, lo mismo que cambia la cara y el cuerpo al envejecer. Como consecuencia, los aparatos se desadaptan y pueden generar molestias o ulceraciones que requieren corrección primero, y su sustitución al cabo de los años.

Además, los elementos mecánicos (y también los plásticos) de los aparatos de las prótesis removibles pueden sufrir fracturas con el uso, debido a la fatiga elástica. Estas roturas deben de repararse inmediatamente, para evitar problemas sobreañadidos. Como al principio pasan desapercibidas, conviene hacer revisiones pe-

riódicas en el dentista (como mínimo una vez al año).

Conviene quitar las prótesis para dormir, con el fin de que los tejidos descansen diariamente unas horas de la presión a la que pudieran verse sometidos. Después de cada comida se debe lavar la boca y las prótesis. Los aparatos deben ponerse y retirarse con los dedos. Nunca forzarlos.

Conviene conservarlos en agua, a la que se pueden añadir pastillas desinfectantes que hay en el mercado. Hay que evitar golpes y deformaciones fuera de la boca, usando cajitas para guardarlos.

Los aparatos deben limpiarse, al menos, una vez al día, con un cepillo especial para prótesis (de venta en farmacias) y un poco de pasta dentífrica o, mejor, con jabón, para evitar la formación de sarro y el depósito de tinciones. Después aclararlos muy bien con agua.

Desde Soria Noticias queremos recordar que las revisiones en clínica dental son importantes, que en Soria hay 44 clínicas dentales disponibles para visitar al dentista. Hacerlo cada 6 meses es muy recomendable para pacientes periodontales y con diabetes. Muy importante para personas con discapacidad, demencias o dependientes.



CAMILO SAINZ

Colegio Oficial de Dentistas



Sesión de abdominales

Se ha acabado el verano y los excesos, y parece que con la llegada del otoño retomamos la normalidad, también en la actividad física. Llevamos a cabo un entreno en el que hacemos abdominales.

Realizaremos cuatro ejercicios con 30" de acción y 15" de recuperación. Hacemos dos veces cada ejercicio y descansaremos un minuto entre las series. Llevamos a cabo cuatro series. Los ejer-

cicios de hoy serán isométricos (mantenemos la posición sin movimiento).

1. Abdominal superior. Boca arriba, levantamos las piernas y los brazos los extendemos paralelos al suelo. De esta posición, elevamos el tronco lo que podamos y aguantamos la posición.

2. Supermán. Boca abajo, vamos a partir de posición de flexión (brazos extendidos y piernas extendidas apoyando las manos y las puntas de los pies). Desde aquí, quien pueda que levante el brazo derecho y la pierna izquierda, y



aguantamos. Si no podemos, solo levantamos el brazo. La siguiente serie cambiamos.

3. 'V' isométrica. Partimos desde posición de estar sentados. De aquí vamos a abrir los brazos y vamos a levantar y abrir las piernas. Aguantamos la posición. Cuanto más tumbados nos coloquemos más difícil será el ejercicio. Si estamos más encogidos será más fácil hacerlo.

4. Plancha lateral. Colócate sobre uno de tus costados en una esterilla, apoyándote en uno de los lados de tu cuerpo, con la pierna y el ante-

brazo. A continuación, ejerce fuerza y eleva tu cuerpo de tal manera, que todo el peso esté repartido entre el antebrazo y el pie de ese lado. Mantener esta posición. En cada serie hay que cambiar de costado



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



PASATIEMPOS

AUTODEFINIDO

	CÓMICO CIRCENSE	UN DEPORTE	EQUIVALE A OCHO PINTAS	PONER PRECIO			
	LANCE TAURINO	ENTE		JA, JA, JA...			
	MONEDA ORIENTAL		MESA CONSAGRADA				
	HACERSE DIGNO		LIRIO NOBLE				
TRONO DEL OBISPO	INSECTO VOLADOR		ESCRITO ANTIGUO				
	CRUZAR UN RÍO						
MUCHAS EMIGRAN EN OTOCO		CURAR					
		SEMEJANTE					
PARA ADVINAR			¿DE QUÉ MODO?	INFORMACIÓN	CONCEJAL	ÁREA	
DOMICILIO							
		LA MIDE EL PH					
		METAL					
DESCOLORIDO							
PORTAR ENCIMA							
			SUBLEVACIÓN POPULAR				
INTREPIDEZ							MOVIMIENTO MARINO

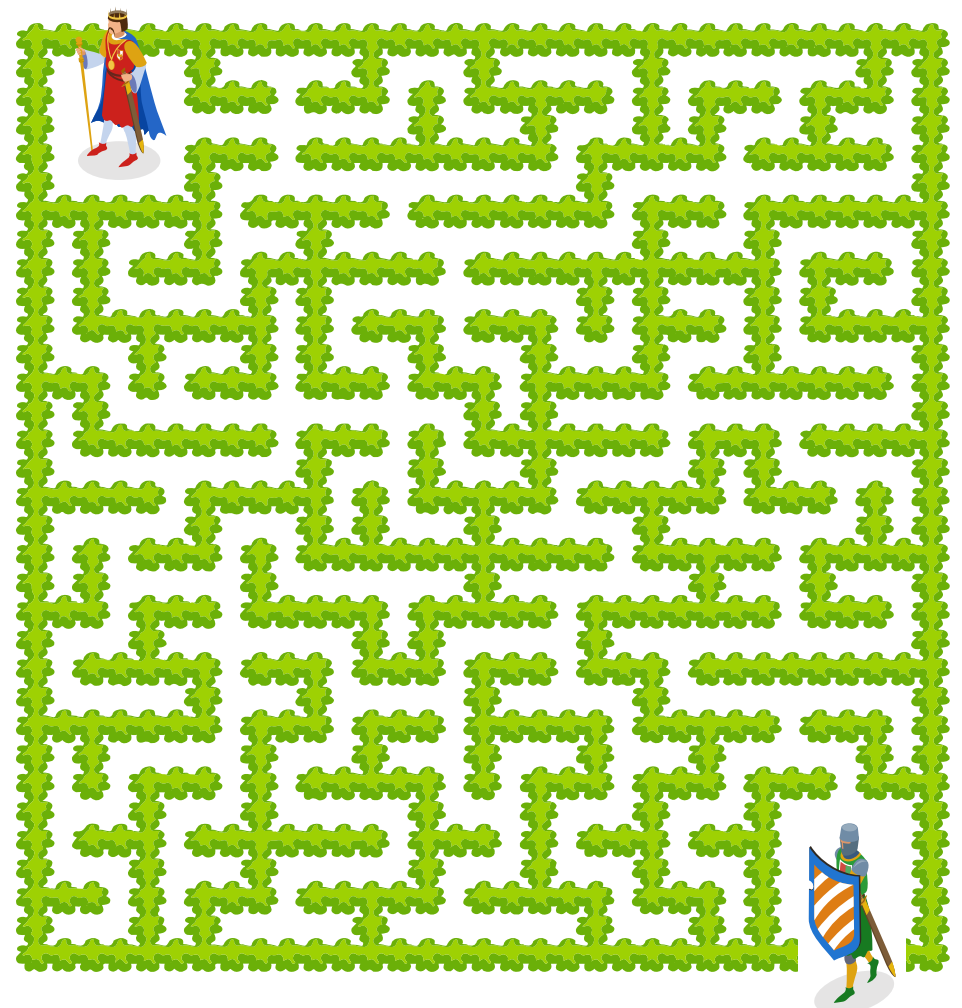
SOPA DE LETRAS

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

PRODUCTOS DEL MERCADO MEDIEVAL

- JUGUETES
- BISUTERÍA
- QUESOS
- FLORES
- ARTESANALES
- EMBUTIDOS
- MINERALES
- COMIDA
- DULCES
- COSMÉTICOS
- AMBIENTADORES
- LIBROS
- ADORNOS
- HIDROMIEL
- ILUSTRACIONES
- COJINES
- DECORACIONES
- PICOTEO
- MEDICINAS
- TÉ

ATRAVIESA EL LABERINTO



ENCUENTRA EL CAMINO HASTA EL REY

SILENTIUM

CRUZADO CASTILLEJO

SILENTIUM
CRIANZA 2013
DENOMINACIÓN DE ORIGEN
RIBERA del DUERO

BODEGAS CASTILLEJO DE ROBLEDO

www.bodegascastillejo.com



PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



ADIVINANZA

Para ser más elegante no usa guante ni chaqué, solo cambia en un instante por una «efe» la «ge».

PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma un refrán.

abren buenos las todas modales,
Buenas y puertas palabras

Refrán:

SUDOKUS

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

DESCUBRE EL PUEBLO

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

QW IOPASDFG
HJKLÑSDFGZXCVM
RXCVDFGMUHJKQL
WSÑZBNEIOPAT

Localidad:



JUEGOS KIDS

DISEÑO: MARÍA SIERRA

PINTA Y COLOREA



¿SABÍAS QUÉ?

El otoño es una estación en la que las noches cada vez duran más.

Solución: (Conejo)

ADIVINANZA

Tiene las orejas largas, tiene la cola pequeña, en los corrales se cría y en el monte tiene cuevas.



AYUDA A LA ARDILLA A LLEGAR A SU MADRIGUERA



UNE LAS LÍNEAS CON LOS HERMANOS ERIZOS



AL DÍA CON ITZIZAR

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



Fantasma, panzas, Seat Civic y los ESTAFADORES DE INTERNET

Te invito a un viaje de la Edad Media a 2023. Y como casi es Halloween, vamos a hablar de fantasmas. Hace muchos años, los negociantes quemaban a gente de ciencia en la hoguera gritando “hereje” o “bruja” y se iban a casa con todo solucionado. Lo que no sabían era que el progreso humano les iba a regalar algo mucho más mágico que les iba a encantar: Internet. Ahora son ellos los que usan esta magia contra la ciencia y difunden en redes sociales cosas como que las gafas son una estafa -y muchos lo hacen para intentar estafarte a ti-. Pero los fantasmas del s. XXI no sólo tienen que ver con la ciencia.

En el s. XIX el capitalismo maduró y el progreso humano, para bien o para

mal, nos dejó un sistema de clases. Algo que fue guay para los de arriba hasta que los de abajo se organizaron para quitarles el poder. Y después de muchas idas y venidas, las clases altas se terminaron inventando que si eras pobre era porque no te estabas esforzando lo suficiente. Porque la fortuna de papá que heredó del abuelo no te facilita las cosas para ser rico tu también. Y así el capitalismo nos dio, aparte de muchos dolores de cabeza, la meritocracia y la cultura del esfuerzo, que son como cambiarte el pelo para superar a tu ex, obviamente tienes que intentarlo, pero a veces funciona y otras no.

Y si combinamos todo esto con el movimiento anti-ciencia y la des-

información, que crecen cada día más, ¿qué nos queda? Sí, los mayores estafadores de la historia. ¿Y con quién se ceban? Con los más vulnerables. Si tienes un trabajo estable y no pasas apuros para llegar a final de mes y oyes a alguien decir “miro a mi alrededor y sólo veo panzas y mileuristas que conducen un Seat Civic, o lo que conduzcan los pobres”, probablemente sea un meme para ti y tus amigos. Si tu situación económica es precaria y esa persona te dice que si pagas su curso te enseñará lo que hizo él para dejar de ser “gordo y pobre”, puede que lo compres. Y si no tienes dinero para pagarte unas gafas y no has podido acceder a una educación de calidad, igual pagas el cur-

so de ejercicios que curan la miopía. Esta gente es la misma que hace 70 años vendía agua de Lourdes del Duero. Conspiranoicos, **cryptobros** o **coaches** son los estafadores más virales y como todos los fantasmas, se alimentan de la desesperación.

Pero yo nunca hablo sólo de lo malo. Internet está lleno de esos a los que antes quemaban en la hoguera: divulgadores científicos, creadores de contenido que desenmascaran estafas piramidales y mucha gente dispuesta a ayudar. Así que, sin caer en el **victim-blaming**, que últimamente está de moda, creamos más en la ciencia y menos en la meritocracia milagrosa y pongámonos el peto de cazafantasmas -que en el fondo es bien mono-



Cryptobro

Un adorador de las criptomonedas. No todos son estafadores, sólo los que te venden cursos en los que hacerte rico parece muy fácil.

Coach

Una persona que te ayuda a cambiar tu vida. Si dice que la única forma de hacerlo es comprando su curso, te esté estafando.

Victim-blaming

Traducción: culpar a la víctima. En crímenes, situaciones de maltrato, etc., cuando se le carga con la responsabilidad de lo ocurrido.



La IA Responde



¿Cómo sé si mi novio me quiere o sólo me ha pedido salir porque se acerca el frío?



Para saber si tu novio te ama genuinamente o si te eligió debido al frío y el miedo a la soledad, presta atención a varios indicadores. Observa cómo te trata en todas las estaciones, no solo en invierno. Siempre valora la comunicación y el tiempo juntos. Fíjate en cómo te trata, si está presente emocionalmente, si hace esfuerzos para pasar tiempo contigo y si muestra interés en tu bienestar. Habla con él sobre tus inquietudes para comprender sus sentimientos y motivaciones. La honestidad en sus acciones consistentes a lo largo del tiempo revelarán su verdadero compromiso.

Send a message

Nuestro cuestionario más al día tenía que ser con Inteligencia Artificial

SN RECOMIENDA

Película Serie Música Teatro Literatura

Título: Good Omens

Año: 2019

Género: Comedia fantástica

Plataforma: Amazon Prime

Mylist

Play

Info



Good Omens tiene un argumento que engancha al espectador, personajes perfectamente desarrollados, una primera temporada magistral y capítulos repletos de humor británico en su máxima expresión. Te permite seguir las aventuras de un ángel y un demonio que llevan toda la eternidad manteniendo una relación más cercana de lo que deberían. Estos dos seres inmortales han cogido demasiado cariño a la humanidad y trabajarán juntos para evitar su destrucción con el Armageddon, a pesar de las ganas que tienen sus 'compañeros de equipo' de una guerra entre Cielo e Infierno. Sus enredos se mantienen en su divertidísima segunda temporada, que acaba de ser estrenada.



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

CUBO DE SNACKS



**¡INCLUYE
3 SALSAS
GRATIS!**